LE GUIDE

STEP BY STEP

BE KINKY!

12+ ESPERIENZE SENSUALI PER UN ANNO DI PIACERE

DI

@SESSUOLOGIA

CHI SIAMO?

BE KINKY!

Il **Centro Integrato di Sessuologia "Il Ponte"** è formato da un'èquipe multidisciplinare di medici (urologi, ginecologhe e altri operatori della sexual medicine) e psico-sessuologi che operano secondo un modello integrato in ambito clinico e divulgativo per la promozione del benessere sessuale.

Seguiteci su Instagram: @sessuologia

INDICE

BE KINKY!

INDICE

BE KINKY!

BE KINKY

BE KINKY!

Chi ha visto un celebre film di Carlo Verdone si ricorderà la frase “’O famo strano?” detta da un personaggio per invitare la partner a fare sesso mentre la macchina sfrecciava a tutta velocità in autostrada.

Questa espressione ha fatto nascere il termine **“famolostranista”**, ovvero una persona che ama sperimentare situazioni “insolite” nella sessualità.

BE KINKY

BE KINKY!

Questa parola ha assunto però un significato un po' negativo, ovvero di chi ha un approccio superficiale e banalizzante al sesso, come se lo "strano" potesse essere qualcosa che riesce a ravvivare una sessualità diventata ormai monotona e poco eccitante.

Per questo motivo oggi **si preferisce usare il termine "kinkster"** che è più neutro e addirittura caratterizzato da una sfumatura scherzosa che ci rimanda a una **sessualità positiva, piacevole, condivisa e divertente.**

BE KINKY

BE KINKY!

Chi ha un approccio responsabile alla sessualità “kinky” è consapevole del fatto che alcune pratiche necessitino di una **adeguata preparazione** tecnica, si informa attraverso libri, articoli e seminari.

Non solo: tutta l’esperienza della **scoperta delle varie pratiche** può essere essa stessa un **momento di condivisione** e di crescita all’interno della coppia.

Per questo motivo questo libro è un libro da condividere col partner, da leggere insieme, da regalare. Un invito a sperimentare e a divertirsi insieme. Quindi non posso che dirvi...
“Be kinky!”

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

BE KINKY!

Questo libro è un viaggio alla scoperta del piacere attraverso **dodici esperienze sensuali.**

In realtà vi dico subito che le esperienze sono molte di più!
Ho provato a contare tutte le possibilità, le varianti, i sex toy di ogni esperienza, ma alla fine ho letteralmente perso il conto!

Queste dodici esperienze infatti possono diventare molte di più perché **potete variarle in un sacco di modi e sperimentarle in "ruoli" diversi.**

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

BE KINKY!

Insieme parleremo di BDSM, di spanking, di mummificazione, di bondage, di fantasie e di desideri.

Alla fine di questo viaggio vi saranno più chiare alcune parole che ora magari vi suonano insolite, avrete scoperto che tanti stereotipi erano solo dei luoghi comuni e…avrete **sperimentato nuovi modi di provare piacere!**

In fondo siamo qui proprio per questo: **provare piacere e stare bene con noi stessi e con gli altri!**

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

BE KINKY!

Eppure quante volte ci accorgiamo di essere sempre connessi, impegnati, con qualche pensiero in testa?
Siamo talmente abituati a pensare a quello che è successo durante la giornata e a quello che ci aspetta nel futuro da **dimenticarci di assaporare il presente!**

Lo scopo di questo libro non è dunque solo quello di esplorare il sesso – più o meno – insolito, ma anche di **prendere del tempo per noi e per il nostro partner.**

È un libro che potrete leggere insieme e dalla cui lettura potrete **scoprire lati di voi che non conoscevate.**

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

BE KINKY!

Se avete acquistato questo libretto già significa che volete **andare oltre all'immagine della sessualità che ci danno i media o i film** come le "Cinquanta sfumature", ma anche che volete approcciarvi a una sessualità alternativa in modo responsabile, senza spacciarvi come esperti di BDSM solo per aver visto un paio di tutorial su internet.

Le dodici esperienze sono infatti dei **giochi di coppia** e come tutti i giochi **richiedono impegno e hanno le loro regole.**

COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

BE KINKY!

E se il viaggio vi piacerà, magari vorrete provare di nuovo, altrimenti sarà stato comunque un arricchimento, anche perché **non è importante quello che facciamo ma come lo viviamo all'interno della coppia.**

Ma ora basta con le presentazioni e iniziamo a parlare di "kink"!

TaBDSM
Questo libro ha in serbo per voi un ulteriore "regalo"! Iscrivendovi alla newsletter de La quarta corda potrete ricevere gratuitamente TaBDSM! TaBDSM è la versione "kinky" di un famoso gioco da tavolo in cui bisogna indovinare una certa parola senza pronunciarne altre affini. Sapreste spiegare che cos'è un "humbler" o un "ampallang"? Vi basterà stampare il tabellone e i cartellini con le parole per potervi divertire in coppia o con i vostri amici!

DISCLAIMER

DISCLAIMER

BE KINKY!

Le pratiche descritte in questa guida possono comportare danni fisici o emotivi se non realizzate con attenzione.
L’autore e l’editore non si ritengono responsabili di eventuali problemi o incidenti derivanti dalla realizzazione delle attività descritte.
Leggete bene i capitoli riguardanti la sicurezza, il consenso e la negoziazione e giocate sempre con attenzione e buon senso.
Tutte le pratiche possono essere realizzate da persone di ogni genere e orientamento sessuale. Quando è stato usato il maschile, lo si è inteso solo in senso generico.

CHI SONO

CHI SONO

BE KINKY!

Mi chiamo Andrea, sono conosciuto come **“La quarta corda”** e sono un esperto di educazione sessuale e un artista di bondage giapponese.

In questo libro **sarò la tua guida** a piaceri che hanno a che fare con la costrizione, lo scambio di potere, il sadomaso, ma soprattutto col superare tanti tabù che la società a volte ci impone.

Sono anche un **pedagogista**, quindi porto avanti anche un’attività di formazione, soprattutto legata al mondo della sessualità e del consenso.

CHI SONO

BE KINKY!

E ora che mi sono presentato, iniziamo a scoprire meglio l'argomento di questo libro!

Sito: www.laquartacorda.it
Social (Facebook, Instagram, Youtube): La quarta corda
Nawame Tutorial: www.nawame.com
Linee guida sicurezza: www.laquartacorda.it/sicurezza
Linee guida consenso: www.laquartacorda.it/consenso

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

A volte sentiamo parlare di bondage o di BDSM nei media e per esperienza posso dire che spesso si tratta di notizie sensazionalistiche.

Non parliamo poi del successo di libri o film come le “Cinquanta sfumature” che non hanno nulla a che vedere con quello di cui parleremo in questo libro, ovvero consensualità, piacere, sicurezza, rispetto.

Non solo: il mondo della sessualità è talmente vario e sfumato che a volte è difficile stabilire che cosa venga considerato socialmente “alternativo”, “insolito” e “estremo” o al contrario “tradizionale”.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

Insomma, la **sessualità**, anche se declinata in modi diversi, **non è fatta a compartimenti stagni!**

In questo libro andremo dunque alla scoperta della sessualità nel suo significato più ampio, quindi vediamo di **chiarire subito alcuni termini** e di **sfatare i più frequenti luoghi comuni** in modo da poter continuare con una maggiore consapevolezza.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

KINK

Kink in inglese **significa "stranezza"** ed è una sorta di eufemismo per indicare genericamente le **attività erotiche più "creative".**

È un **termine più ampio di "BDSM"** e comprende anche i giochi non necessariamente legati a dominazione e sottomissione, sadomasochismo o costrizione.

Volendo generalizzare, qualsiasi pratica che non riguarda strettamente il sesso genitale può essere considerata un "kink".

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

Tra le varie attività possiamo trovare il farsi il solletico, i giochi col cibo, l'uso di sex toy, ecc. (Piccolo spoiler: vi ho appena anticipato alcune delle esperienze che troverete nelle prossime pagine!)

Esiste anche l'**aggettivo: "kinky"**. Se avete acquistato questo libro significa per esempio che siete interessati proprio al sesso "kinky"!

Insomma "kink" è un termine ampio, conosciuto in tutto il mondo e che suona anche bene!

Usiamolo con grande tranquillità e libertà.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

IL BDSM

Nel pensare al BDSM probabilmente a qualcuno verrà in mente un immaginario oscuro e perverso, fatto di torture e sofferenze. La realtà è però molto diversa, molto più interessante, ma soprattutto molto più divertente!

BDSM è un acronimo che sta per Bondage, Disciplina, Dominazione, Sottomissione, Sadismo e Masochismo.

È un termine nato negli anni Novanta per distinguere chi predilige una sessualità meno “convenzionale” da un abusatore.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

"Giochi in modo assennato, consensuale, cercando di ridurre al minimo i rischi e rispettando il partner?" Ok, fai BDSM.

"Pensi di poter fare tutto quello che ti passa per la testa senza alcun criterio e senza tener conto dei limiti del partner?" Sei un sex offender.

Guardiamo nel dettaglio le varie pratiche del BDSM.

"Bondage" significa "schiavitù" ed è un termine generico che comprende **tutte le pratiche che determinano una costrizione**, dalle manette di pelouche alle barre divaricatrici, dalle corde alla mummificazione.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

La **“Disciplina”** è invece l’insieme delle **“regole” che uno dei partner – quello definito “dominante” – può decidere e negoziare con l’altro – il “sottomesso”** – che decide di rispettarle.

Queste regole possono riguardare il modo di esprimersi (per esempio l’essere chiamati in un certo modo, come “Padrone/a” o “Signore/a”), l’uso di certe posizioni (come stare in ginocchio) o di un certo tipo di abbigliamento - spesso molto succinto - in certe occasioni.

E **se le regole vengono infrante**, il sottomesso potrebbe incorrere anche in delle **“punizioni”**!

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

“Dominazione” e “Sottomissione” fanno invece riferimento allo **“scambio di potere”**, ovvero al fatto che uno dei partner decida di cedere parte della propria libertà all’altro che prende il ruolo di “guida” nel gioco.

“Sadismo” e “Masochismo” infine riguardano il **provare piacere nell’infliggere o nel ricevere dolore e/o umiliazione.**

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

È UNA PERVERSIONE?

Chiariamo subito che **non c'è nulla di sbagliato nell'avere una sessualità "kinky" .**

E anche il termine "perversione" è ormai desueto. **Oggi si usa "parafilia"**.

A dire il vero non è che suoni molto più rassicurante, ma è il **termine esatto per dire che tutto va per il verso giusto.**

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

Questo significa che **fare BDSM non dà dipendenza**, non è che una volta iniziato non si riesce più a smettere e non è vero che poi si cercheranno situazioni sempre più “estreme”.

Se ve lo state chiedendo, non vi rende nemmeno ciechi e non fa venire l’acne!

E IL SESSO TRADIZIONALE?

“E il sesso? Ma il vecchio, caro sesso tradizionale?”

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

Non esiste un sesso “tradizionale” e anche la parola “sesso” comprende molte più cose che il solo rapporto genitale.

Ad ogni modo il **BDSM e le pratiche kinky sono un arricchimento, una possibilità in più** all’interno delle attività sessuali e nulla ci impedisce di alternare rapporti più “convenzionali” ad altri più “insoliti”.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

MA ALLORA SE SI HA UNA SESSUALITÀ “ALTERNATIVA” SI GODE DI PIÙ?

La vita sessuale di una persona dovrebbe essere soddisfacente a prescindere da quello che si fa.

Non è una gara a chi fa meglio!

A volte gli stessi media, che da una parte “demonizzano” certe pratiche, dall’altra fanno passare il messaggio che chi fa BDSM si gode di più, è più disinibito e ha più successo in amore.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

BE KINKY!

In realtà ognuno deve trovare le attività più congeniali e eccitanti - anche tra le esperienze proposte in questo libro -, e realizzarle in modo piacevole e stimolante.

L'importante è **non obbligarsi o obbligare il partner** a fare qualcosa che non va.

TOP E BOTTOM

Nel BDSM chi fa una certa azione è detto "top" e chi la riceve "bottom".

Nel bondage il top sarà dunque chi lega e il bottom chi viene legato; nello spanking il top è chi colpisce e il bottom chi riceve il colpo.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

Questa distinzione non vuole dare un diverso valore ai due “ruoli”; si è semplicemente due persone che collaborano per soddisfare i propri bisogni e divertirsi insieme.

Per questo motivo si evita di parlare di parte “attiva” o “passiva”, visto che questi aggettivi potrebbero suggerire che ci sia qualcuno che sceglie che cosa fare e qualcun altro che subisce le scelte altrui senza possibilità di discussione.

“Top” e “bottom” non implicano inoltre un rapporto di dominazione e sottomissione.

OLTRE AL BDSM C'È DI PIÙ

Potrebbe addirittura accadere che un dominante chieda al proprio sottomesso di fargli qualcosa, per esempio di frustarlo, perché gli piace; in questo caso chi decide è il dominante ma a essere il “top” - colui che agisce - è il sottomesso.

Nel realizzare queste esperienze potete decidere se essere top o bottom, se scambiarvi durante il gioco oppure se sperimentare una volta un “ruolo” e una volta un altro.

Potreste anche preferire di essere top in una certa pratica e bottom in un’altra.

NELLA SESSUALITÀ NON ESISTONO REGOLE FISSE!

TUTTO IL BELLO DEL KINK

TUTTO IL BELLO DEL KINK

BE KINKY!

Anche se fare BDSM non è fondamentale per un sesso appagante e piacevole, l'esplorazione del mondo della sessualità con un approccio creativo e curioso non può che arricchire la consapevolezza del proprio corpo e dei propri desideri e migliorare la comunicazione col partner.

Il BDSM ci invita infatti a:

- sperimentare una sensualità non convenzionale e non normativa,
- conoscere meglio il nostro corpo e quello del partner,

TUTTO IL BELLO DEL KINK

BE KINKY!

- sviluppare l'ascolto empatico,
- imparare a esprimere con chiarezza i nostri desideri e limiti e a rispettare quelli altrui,
- sviluppare una fiducia più profonda col partner,
- apprezzare i vari stimoli che ci arrivano dai sensi,
- superare alcuni tabù che ci stanno stretti,
- avere un approccio positivo e non giudicante verso la sessualità,
- rilassarci

Questi giochi inoltre ci offrono anche la possibilità di **prenderci del tempo**.

TUTTO IL BELLO DEL KINK

BE KINKY!

Nella vita di tutti i giorni siamo sempre connessi, impegnati, sovraccarichi di pensieri.

Anche quando ci rilassiamo abbiamo il telefonino in mano, pensiamo al lavoro e a quello che dovremo fare in futuro.

E se davvero non facciamo nulla, a volte ci coglie una sorta di “paura del vuoto” oppure un senso di colpa per essere improduttivi.

Insomma, spesso abbiamo **difficoltà a “staccare la mente” e a concentrarci** su noi stessi e sulla persona che abbiamo vicino.

TUTTO IL BELLO DEL KINK

Le esperienze proposte in questo libro ci obbligano invece a “spegnere” preoccupazioni e pensieri e a concentrarci su quello che stiamo facendo.

Ecco che allora possiamo iniziare un **viaggio dentro di noi**, prendere per mano il partner e percorrere insieme un cammino in cui l’importante non è la meta ma il percorso.

Le **attività kinky inoltre parlano all’organo sessuale più importante che abbiamo, ovvero al nostro cervello.**

TUTTO IL BELLO DEL KINK

BE KINKY!

È infatti una **sessualità più complessa**, che ricerca l'eccitazione e l'appagamento erotico attraverso un coinvolgimento profondo, con una **importante componente psicologica**, in cui è molto importante essere consapevoli di quello che stiamo facendo e attenti alle sensazioni e alle emozioni che proviamo.

È infine fondamentale la dimensione della **fantasia**, sia nell'esplorare i nostri desideri sia come **creatività** e capacità di interpretare in modo non superficiale una certa situazione o una certa esperienza erotica.

TUTTO IL BELLO DEL KINK

BE KINKY!

La **fantasia può essere nutrita e sviluppata**, da soli e insieme al partner.

Spero che alla fine di questo libro ve ne ricorderete quando andrete - magari insieme - in un negozio di animali, di ferramenta, di vestiti o altro.

Con la giusta intesa vi ritroverete a pensare in modo “creativo” quando vedrete ad esempio un collare da animale o un vestito particolare.

E magari strizzerete l’occhio al vostro partner immaginando a quanto vi potreste divertire con quell’oggetto.

SANO SICURO E CONSENSUALE

SANO SICURO E CONSENSUALE

BE KINKY!

Chi fa BDSM ha a cuore due cose: la sicurezza e il consenso.

Questi due aspetti sono stati riassunti in un'espressione che è come un mantra per tutti gli appassionati del sesso "estremo": "SSC" ovvero **"Safe, Sane and Consensual"**, tradotto con **"sano, sicuro e consensuale"** (sì, nella versione italiana due termini sono stati scambiati).

"Sicuro" indica che nel realizzare una certa pratica cercheremo di mettere in atto una serie di **attenzioni in modo da ridurre il più possibile il rischio di incidenti.**

SANO SICURO E CONSENSUALE

BE KINKY!

Questo significa essere preparati tecnicamente, controllare i materiali, non essere in uno stato di coscienza alterata dovuta ad alcol, droghe o altre sostanze e persino prendere tutte le precauzioni per evitare di contrarre infezioni sessualmente trasmissibili.

“Sano” invece non ha nulla a che vedere con la salute ma è solo una traduzione errata di “sane” che in inglese **significa “assennato, sensato”**.

In questo caso si fa riferimento alla capacità di distinguere la fantasia dalla realtà.

Per intenderci, per quanto ci possano appassionare le relazioni di scambio di potere, pensare di vivere come in “Histoire d’O” non è molto ragionevole!

“Consensuale” significa infine che per il **consenso sia espresso chiaramente e senza condizionamenti** e che tutti i partecipanti siano informati di che cosa verrà fatto e consapevoli di poter interrompere la sessione in qualsiasi momento.

Qualsiasi pratica BDSM - e non - **deve basarsi su questo principio** che tutela la sicurezza e il consenso di tutti i partecipanti.

SANO SICURO E CONSENSUALE

Ovviamente nessuna pratica potrà mai essere completamente sicura e quello che è considerato “assennato” per una persona potrebbe non esserlo per un’altra.

Per questo motivo è stato coniato un ulteriore acronimo: “RACK”, **“Risk Aware Consensual Kink”**, traducibile con **“gioco erotico consensuale in cui i partecipanti sono consapevoli del fatto che ci siano dei rischi”**.

SANO SICURO E CONSENSUALE

Questo non significa che possiamo fare tutto quello che ci passa per la testa fregandocene della sicurezza; il “RACK” pone infatti solamente maggiormente l’accento sul fatto che nulla è sicuro al cento per cento e che si è consapevoli dei rischi che si stanno correndo.

Insomma, **la sicurezza è proprio un chiodo fisso di chi fa BDSM**...e direi per fortuna!

Andiamo dunque a scoprire alcune **regole basilari sulla sicurezza e il consenso** per essere più consapevoli dei rischi e per poter giocare in modo “sano, sicuro e consensuale”!

SICUREZZA

SICUREZZA

BE KINKY!

In questo capitolo vedremo **alcune regole da adottare** per giocare cercando di ridurre al minimo i rischi di incidenti e le situazioni spiacevoli.

Queste attenzioni non riguardano le specifiche pratiche per le quali troverete indicazioni più dettagliate nei capitoli dedicati alle varie esperienze, ma costituiscono una sorta di **linee guida ispirate generali**.

Vediamo quindi tre aspetti del gioco che ci possono guidare verso una sessione più sicura!

SICUREZZA

- **Fiducia**

La fiducia è uno dei cardini del BDSM.

Quasi tutti noi nella vita abbiamo fatto cose avventate con persone in cui abbiamo riposto la nostra fiducia senza stare a pensare ai rischi di quello che stavamo facendo, magari con la fortuna di non incappare in nessun problema.

Dato che nel BDSM spesso si realizzano attività intime che mettono a nudo le nostre emozioni più profonde e sentimenti per i quali addirittura potremmo provare un po’ di imbarazzo.

SICUREZZA

BE KINKY!

Provare un senso di fiducia nei confronti del partner è molto importante per vivere l’esperienza in modo rilassato e appagante.

La fiducia si costruisce nel tempo, quindi, soprattutto con partner che ancora non conosciamo bene, è meglio procedere un passo alla volta; è **meglio non fare qualcosa se non ci sentiamo sicuri** e darci l’opportunità di sperimentarla in seguito piuttosto che non volerla più realizzare perché qualcosa è andato storto.

SICUREZZA

Diffidate di chi si spaccia per grande esperto senza averne prima verificato l'attendibilità: il narcisismo, la voglia di fare vedere quanto si è bravi, l'ebbrezza di sperimentare giochi senza essere consapevoli di quello che stiamo facendo sono modi di fare molto pericolosi.

- **Coscienza**

Non realizzate le esperienze presentate in questo libro se siete in uno stato di coscienza alterata dovuto all'effetto di **droghe, medicine o di alcol** oppure se siete **stanchi** o **turbati** da qualche moto dell'animo.

SICUREZZA

- **Buonsenso**

Dato che è impossibile elencare tutte le regole di sicurezza per ogni attività kinky, è importante avere **sempre un certo buon senso** a guidarci quando ci divertiamo insieme al partner.

Vi riporto di seguito alcuni suggerimenti:

-non millantate di saper fare cose che invece conoscete solo superficialmente,

-non improvvisate ma cercate di pianificare in anticipo quello che andrete a fare

SICUREZZA

BE KINKY!

-non spingetevi sempre al limite delle vostre capacità fisiche e psicologiche,

-interrompete il gioco se qualcuno ha un problema,

-non mettete corde o altro intorno al collo e non impedite la normale respirazione,

-non allontanatevi dal partner se questo è immobilizzato e non può liberarsi in caso di problemi.

SICUREZZA

BE KINKY!

La guida

Se volete saperne di più riguardo alla sicurezza nel BDSM vi invito a scaricarvi le mie **"Linee guida sulla sicurezza nel bondage"**, disponibili gratuitamente sul mio sito.

È un libretto di una ventina di pagine riguardante i giochi con le corde, ma i consigli contenuti possono essere facilmente adattati a qualsiasi altra attività.

Sicuramente un'utile lettura da fare insieme al partner!

SAFEWORD

SAFEWORD

Immaginatevi questa situazione: state facendo spanking con una persona ma non vi siete messi d’accordo bene riguardo all’intensità dei colpi.

Se siete il top potreste non riuscire a godervi la sessione perché avete paura di esagerare, mentre se siete il bottom potreste non sentirvi sicuri perché non sapete come chiedere al partner di smettere.

Certamente potete optare per una comunicazione diretta (**“Basta!”**), ma lamentarsi e chiedere pietà potrebbe anche essere **parte del gioco**!

SAFEWORD

BE KINKY!

Ecco che allora chi fa BDSM ha ideato l’uso della “**safeword**”, ovvero la parola di sicurezza!

La safeword **è una parola (la più comunemente usata** pare essere “banana!”) che quando viene pronunciata **interrompe il gioco immediatamente.**

Lo so che l’idea di dire “banana!!!” nel bel mezzo di un incontro può apparire ridicolo a molti, ma in realtà vi invito a pensare alla safeword in modo diverso.

SAFEWORD

BE KINKY!

Il vantaggio della safeword è infatti che **entrambi i partner si sentiranno più sicuri** perché saranno consapevoli che, se c'è qualcosa che non va, **esiste un modo per sospendere il gioco senza che questo costituisca un giudizio** di incapacità per il top o di scarsa resistenza per il bottom.

La **safeword può essere detta per un problema** inerente all'attività che viene realizzata ma anche per un inconveniente momentaneo, **per esempio un crampo improvviso**.

SAFEWORD

BE KINKY!

Non dobbiamo avere paura di pronunciare la safeword! Nulla tra l'altro ci impedisce di riprendere a giocare una volta chiarito quello che era successo.

Un buon discorso da fare all'inizio potrebbe essere questo: "Siamo d'accordo su fatto che, se abbiamo un problema, basta che diciamo 'banana' e interrompiamo.

L'importante è che **non ci peritiamo ad usarla**, tanto siamo consapevoli che non ci sentiremo offesi in nessun modo e casomai riprenderemo più tardi. Va bene? Allora divertiamoci!"

Fidatevi: una safeword è un aiuto eccellente per sessioni entusiasmanti!

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

Come già abbiamo detto, tutte le attività kinky devono essere basate sul consenso.

Il consenso è il rispetto dei desideri e dei limiti - di quello che vogliamo e non vogliamo fare - propri e del partner.

Sembrerebbe un prerequisito ovvio all'interno di una coppia, ma **purtroppo non è sempre così.**

I frequenti casi di condivisione non autorizzata di materiale intimo (il cosiddetto "revenge porn"), di superamento dei limiti stabiliti e di maltrattamenti e violenze rendono fondamentale una riflessione accurata riguardo al consenso.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

Probabilmente, riferendoci a noi stessi, potremmo pensare di aver agito sempre nel pieno rispetto del consenso nostro e di chi ci sta vicino.

Eppure ci sarà sicuramente capitato di **fare qualcosa anche se non ci andava, magari per non deludere un'altra persona**, oppure di aver fatto qualcosa anche se sapevamo che non andava al partner.

Il consenso viene a volte visto come qualcosa che toglie il gusto della sorpresa o come una noiosa formalità da espletare prima del rapporto, una serie di domande alle quali rispondere sì o no per decidere quali "concessioni" fare all'altro.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

Fortunatamente non è così! Anzi, la gestione del consenso e la **ricerca di un terreno comune in cui entrambi i partner vedono i propri desideri e limiti soddisfatti** – la cosiddetta **"negoziazione"** - è un aspetto molto interessante e che può portare ad un **miglioramento della nostra vita sessuale e sentimentale.**

Una buona gestione del consenso e della negoziazione ci permette infatti di **esporre sinceramente le nostre fantasie** invece di tenercele per noi e ci toglie la preoccupazione di doverci muovere sempre con estrema attenzione perché non consapevoli di che cosa il partner si aspetti da noi.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

Grazie ad una buona negoziazione potremmo anche scoprire che un'attività che magari ci vergognavamo a proporre era in realtà un sogno erotico che anche il partner si peritava a sua volta a raccontarci!

Quando realizziamo una pratica BDSM o kinky è normale mettersi d'accordo prima su quello che andremo a fare, specialmente se non conosciamo bene il partner.

A volte certi giochi toccano corde molto profonde e quindi supporre – come a volte si vede nei film – che al partner andrà bene tutto quello che proporremo è molto pericoloso.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

Non è necessario definire per forza tutti gli aspetti di una sessione; in una certa misura il **buon senso e l'intuito ci potranno aiutare**, ma un minimo di negoziazione ci metterà più al riparo da incidenti di consenso significativi.

Non dobbiamo nemmeno pensare che quello che è stato deciso prima di iniziare a giocare **sia un contratto depositato e immutabile**: se lo desideriamo entrambi, possiamo anche realizzare dei **piccoli assestamenti** o proporre qualcosa di nuovo in corso d'opera.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

A volte, se ci sentiamo a nostro agio con una persona, possiamo fare evolvere la sessione nel migliore dei modi, avendo delle esperienze inaspettate e piacevoli.

Se però ci troviamo a voler **rinegoziare pesantemente una sessione** durante il gioco, probabilmente significa che **non eravamo stati chiari prima di iniziare** o che avevamo accettato delle condizioni che ci stavano strette.

Fidatevi che **per definire gli aspetti più importanti di una sessione basta una decina di minuti** che possono rivelarsi addirittura un eccitante preludio a quello che poi andremo a fare.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

In fondo parlare di sensazioni, emozioni e sessualità non è certo noioso!

Ma vediamo più specificatamente alcuni aspetti che contribuiscono ad avere una sessione sicura e piacevole.

COMUNICAZIONE

Molte persone sono **abituate a non far presenti i propri desideri** o al contrario a cercare di **ottenere qualcosa a tutti i costi**; altre tengono tutto per sé quando qualcosa non va per paura di offendere o deludere il partner.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

Il BDSM e la sessualità kinky possono essere uno **stimolo anche per migliorare la comunicazione di coppia.**

Se infatti è nostra intenzione cercare di **buttar giù nel sesso alcuni paletti che ci inibiscono nella vita di tutti i giorni**, allora potremmo approfittare del nostro percorso all’interno di una sessualità “creativa” per ricercare una comunicazione sincera e priva di sensi di colpa e ansie.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

L'**esperienza sessuale deve infatti essere collaborativa**, in modo che entrambi i partner possano realizzare insieme i loro desideri nel modo più appagante e piacevole possibile e non l'uno a scapito dell'altro.

Ecco che allora una **buona comunicazione sarà il "sale" di tutta la nostra esperienza.**

All'inizio di una sessione **parliamo col nostro partner con onestà e senza giudicarlo**, favorendo un clima di fiducia in cui **ognuno si senta legittimato a esprimere apertamente quello che vorrebbe fare e quello che invece non rientra nelle proprie preferenze.**

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

Prendiamoci tutto il tempo di cui abbiamo bisogno e **discutiamo insieme gli aspetti più significativi di quello che andremo a fare.**

Durante il gioco potremmo accordarci sul fatto che se abbiamo bisogno di qualche **modifica in corso d'opera** questo non costituisce un giudizio su quello che sta facendo il partner e se invece vogliamo **interrompere il gioco possiamo farlo quando vogliamo** senza paura di essere successivamente rimproverati per questo.

Infine in uno dei capitoli conclusivi parleremo anche di **aftercare**, ovvero dell'importanza di una buona comunicazione anche alla fine della sessione.

CHIAREZZA

Esprimiamo e richiediamo un consenso chiaro, esplicito, espresso senza ambiguità, in modo che l'altra persona non possa fraintenderlo.

Non dobbiamo ipotizzare come certo il consenso altrui quando non è stato dichiarato in questo modo.

Altrimenti può capitare che, **in assenza di informazioni e risposte chiare, possiamo proiettare le nostre aspettative sull'altro** fino a pensare che "forse", "vediamo", "penso di sì" – o addirittura "no" – possano significare "sì".

COSCIENZA

Per esprimere il proprio consenso in modo consapevole **non dobbiamo essere sotto l'effetto di sostanze** (droghe, alcol, psicofarmaci, medicine).

Approfittare di una persona che non ci dice di no perché per esempio è ubriaca fa comunque di noi un abusatore.

Anche **eventuali stati d'animo significativi possono influenzare la nostra volontà** nel decidere che cosa vogliamo e possiamo fare e che cosa no.

Per esempio, se siamo arrabbiati o abbiamo avuto un litigio in casa o al lavoro, **il nostro malessere si potrebbe ripercuotere sulla sessione** e poi noi potremmo non essere in grado di esprimere lucidamente il nostro consenso o di valutare con attenzione i feedback che ci arrivano dal partner.

Meglio passare una serata a parlare e a rendere partecipe il partner delle nostre preoccupazioni che avere una brutta esperienza di gioco.

CONSAPEVOLEZZA

Più siamo **consapevoli di quello che andremo a fare**, di come ci vogliamo sentire durante la sessione e dei rischi che stiamo eventualmente correndo e meglio potremo esprimere il nostro consenso.

A volte molte persone affascinate dal BDSM esordiscono con frasi tipo “Puoi fare quello che vuoi!”, “Non so dirti i miei limiti; devi essere tu a scoprirli!”, “Tu sei un bottom quindi devi solo farti guidare.”, “Sono sottomesso quindi è mio dovere fare tutto quello che mi viene detto di fare.”.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

Queste frasi sono dei veri campanelli di allarme.

Il rischio è che il **consenso dato** sia stato dato **in modo poco responsabile** e che poi ci si **renda contro troppo tardi** che abbiamo acconsentito a fare cose che non volevamo fare o che le abbiamo fatte a partner inconsapevoli.

Prima di iniziare a giocare **rispondiamo onestamente a queste domande** per valutare meglio il nostro livello di consapevolezza e fiducia verso la situazione in cui ci troviamo.

- *Come mi sento pensando a quello che andrò a fare?*
- *Sono al corrente di eventuali rischi che sto correndo?*
- *Conosciamo la pratica che andrò a realizzare?*

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

LIMITI

I **limiti sono i confini oltre i quali mettiamo quello che non ci piace**, che non siamo disposti a fare o che non vogliamo fare in un certo modo.

Avere dei limiti non è una mancanza o una incapacità, ma **una scelta che noi e il nostro partner dobbiamo rispettare.**

I limiti **non sono qualcosa di fisso**, ma possono variare in base al livello di fiducia che proviamo verso la persona con cui si gioca, alla nostra esperienza, persino alla nostra disposizione d’animo in un certo momento.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

In particolare possiamo specificare meglio i seguenti aspetti.

- SESSO
Ci sarà un'interazione di tipo sessuale, magari riguardante l'area dei genitali, oppure no?
Quali sono per noi le attività considerate "sessuali"?
Un bacio con la lingua è qualcosa di "sessuale"?

- DOLORE
Ci piace giocare col dolore?
Quando un dolore è per noi eccitante e quando invece fastidioso?

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

- DOMINAZIONE E SOTTOMISSIONE
Vogliamo mettere in atto una dinamica D/s oppure giocare alla pari?

Chiariamo bene questo punto perché spesso si tende associare l'essere il top di una certa pratica con l'esprimere anche atteggiamenti di dominazione e l'essere sub con il volersi sentire sottomessi.

In realtà **si può benissimo, per esempio, fare bondage senza che i partner vogliano sentirsi dominati o sottomessi.**

- PRATICHE
Che cosa andremo a fare?
Non è detto che se il nostro partner ha acconsentito a fare, per esempio, spanking, poi sia disposto a realizzare altre pratiche.

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

CONDIZIONI FISICHE O PSICOLOGICHE

Informiamo sempre il partner se siamo a conoscenza di **condizioni fisiche** che potrebbero essere **rilevanti per il gioco**.

Per esempio potremmo dover spiegare al partner dove può trovare il nostro inalatore per asmatici se facendo bondage saremo impossibilitati a muoverci.

Inoltre potremmo avere anche delle **fobie** o delle situazioni che potrebbero riportarci alla mente **traumi** che non vogliamo rivivere. Se possiamo, informiamo il partner anche di questo.

Se abbiamo il dubbio che una certa condizione fisica o psicologica possa influire sul gioco, vi consiglio di chiedere in anticipo il **parere di un professionista.**

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

SAFEWORD

Scegliamo una **safeword** e chiariamoci sul fatto che potrà essere **usata in ogni momento per interrompere il gioco** senza che questo costituisca un’accusa di incapacità al partner.

Se riusciamo a smettere prima che per esempio quello che stiamo facendo diventi per noi troppo intenso, potremmo anche **fermarci, capire che cosa non stava funzionando** e magari riprendere dopo una piccola pausa.

OGNI SESSIONE È UNICA

In linea generale ogni sessione va negoziata volta per volta, in particolar modo con partner che conosciamo poco.

Alcuni limiti che potevano andare bene in una situazione potrebbero infatti non valere per un'altra oppure potrebbero essere insorti dei cambiamenti.

Ovviamente **sta sia al top che al bottom informarsi se ci sono state variazioni rispetto a precedenti sessioni** ma anche informare il partner se siamo consapevoli che su certi aspetti abbiamo cambiato le nostre decisioni.

SMETTO QUANDO VOGLIO

Il consenso è revocabile in ogni momento. A prescindere dall'uso di una safeword, se sentiamo che la **sessione è diventata spiacevole**, che non ci sentiamo a nostro agio o che il partner ha superato un nostro limite, possiamo decidere di **interrompere le attività.**

CONSENSO E NEGOZIAZIONE

BE KINKY!

Il nostro benessere viene prima di tutto.

È altrettanto importante quindi **imparare a essere preparati a un eventuale “stop”**, capire che non dipende necessariamente da noi, rispettare la scelta del partner e sapere che **questo non impedisce inevitabilmente che non si possa giocare nuovamente** insieme in futuro.

PER SAPERNE DI PIÙ
Se desiderate approfondire l’argomento del consenso vi consiglio di leggere le ***Linee guida su consenso e negoziazione nel BDSM*** presenti sul mio sito internet e disponibili gratuitamente. Le potete sfogliare online, potete scaricare l’ebook oppure ascoltare l’audiolibro. È un libro che offre numerosi spunti di riflessione e che mi auguro possa contribuire a una maggiore consapevolezza in chi lo leggerà.

COME LO DICO AL PARTNER?

COME LO DICO AL PARTNER?

Ma non è che poi il mio partner pensa che abbia una qualche perversione?"
"E se poi mi prende in giro?"
"E se non ama fare queste cose?"

Avere il **timore di non essere capiti è comprensibile** e non posso certo dirvi come sia meglio comportarsi.

A volte dietro certi giudizi o certe reazioni si nasconde solo il **non sapere di che cosa si tratti**, altre volte invece è questione di gusti.

Sono ambiti molto intimi, in cui **mettiamo in gioco noi stessi**, la nostra sessualità e le nostre emozioni e a volte ci vergogniamo, facciamo battute per sdrammatizzare o non siamo nemmeno capaci di esprimere quello che ci piacerebbe fare.

COME LO DICO AL PARTNER?

D’altro canto **tenersi dentro certe cose può essere estremamente frustrante** e rischia di danneggiare il rapporto non meno di parlarne e ricevere una risposta negativa.

Ma potrebbe anche succedere che **parlandone scopriamo che il partner condivide i nostri interessi**, ma che a sua volta non aveva mai trovato il coraggio di discuterne!

Quindi, consapevoli che **non c’è comunque nulla di sbagliato nel BDSM** e pratiche affini, vediamo insieme qualche suggerimento su **come parlare di desideri e di esperienze kinky** al nostro partner.

COME LO DICO AL PARTNER?

- Innanzitutto, nelle pagine precedenti abbiamo parlato di negoziazione, quindi già sapete che attraverso la comunicazione è possibile cercare – e magari trovare - un terreno comune in cui le esigenze di entrambi i partner sono soddisfatte; si tratta di capire come **accordare i desideri e i limiti** di ognuno.
- Nel frattempo potreste “involontariamente” decidere di **regalare questo librettino** che “casualmente” avete scoperto navigando su internet! Le esperienze proposte nelle prossime pagine possono essere infatti realizzate anche in modo “soft” e con una gradualità che permetta di sperimentare con calma una certa pratica anche da parte di un partner che non è sicuro se una certa attività lo interessi.

COME LO DICO AL PARTNER?

- Se volete invece comunicare direttamente al partner il desiderio di realizzare una certa pratica kinky, vi consiglio innanzitutto di **capire bene, voi per primi, che cosa vi attrae di quella attività.** Per esempio il desiderare di essere legati potrebbe essere un po' troppo vago per un partner che magari non ha mai sentito parlare di bondage! Meglio spiegare **quali sono le sensazioni specifiche che vi attirano**, come ad esempio il sentirsi in balia di un'altra persona, il piacere estetico oppure il senso di costrizione delle corde sul corpo.
- Siate dunque chiari. **Evitate di fare giri di parole**, sia perché più sarete onesti e più avrete in cambio una risposta sincera sia perché, se cercate di "indorare la pillola", rischiate che il vostro partner acconsenta a qualcosa che poi non vi soddisfa pienamente.

COME LO DICO AL PARTNER?

Se la reazione sarà curiosa o addirittura entusiasta direi che siete stati fortunati!

Se invece il vostro partner è rimasto **perplesso** o addirittura ha avuto una **reazione giudicante o di scherno**, fate passare del tempo e **riprovate provando a circostanziare meglio la vostra proposta**; magari la prima reazione era solo dettata da imbarazzo o mancanza di informazioni.

Una volta **raccontata la vostra idea**, potreste condividere col partner il piacere della scoperta, informandovi insieme attraverso **siti online, video, seminari e, perché no, con la lettura di questo libro.**

COME LO DICO AL PARTNER?

BE KINKY!

Se anche in seguito, nonostante tutto, i vostri **interessi non collimano**, potete cercare di trovare un terreno comune oppure **accettare che state rispettando entrambi i desideri dell’altro ma che purtroppo non esiste una soluzione soddisfacente.**

INIZIAMO!

INIZIAMO!

BE KINKY!

Avete preparato tutto il necessario?
Ripensato mentalmente a quello che andrete a fare?
Scelto la musica giusta?
Creato la giusta atmosfera?
Avete riesumato dall'armadio quell' incenso giapponese comprato anni e anni prima?

Fate in modo che l'esperienza che vi accingete a sperimentare non diventi una goffa corsa a ostacoli o che sia interrotta da una chiamata improvvisa!

Perché il telefonino l'avete spento, vero?

Prima di iniziare lasciate che vi dia un paio di **consigli dell'ultimo minuto!**

INIZIAMO!

BE KINKY!

Anche se nei film tutti sono bravissimi, prontissimi e preparatissimi, voi sceglierete di **andare con calma**: prendetevi tutto il tempo di cui avete bisogno e gustatevi le sensazioni che quello che state facendo suscita in voi e nel partner.

Fate in modo che la **vostra esperienza sia un crescendo!**

Se fate spanking cominciate con colpetti leggeri, se giocate con la cera iniziate da qualche goccia.

Quando si scoprono tutte le possibilità del BDSM, per alcune persone è come entrare in un negozio di dolciumi: **si vorrebbe provare tutto e subito!**

INIZIAMO!

BE KINKY!

Less is more: scegliete un gioco alla volta, concentratevi su un senso alla volta, su una parte del corpo alla volta. Sperimentate e sperimentatevi.

Potete decidere di giocare con un partner che guida e uno che si fa guidare oppure **scambiarvi di “ruolo” in corso d’opera.** A proposito, ne avete parlato, vero?

Anche se il **brivido dell’imprevisto** e del mistero può essere affascinante, aver **negoziato bene** il vostro incontro vi permetterà di giocare con tranquillità, consapevoli dei limiti vostri e del vostro partner e **senza il rischio di aver trasferito i propri desideri su un partner inconsapevole.**

E se è davvero tutto pronto…queste sono le esperienze che ho immaginato per voi!

GLOSSARIO

GLOSSARIO

Bavaglio (o in inglese, gag) – Nel BDSM un bavaglio può essere usato per vari motivi: per impedire di parlare, come segno di sottomissione oppure di umiliazione, visto che con la bocca aperta sarà impossibile deglutire e la saliva inizierà a colare copiosamente! Ce ne sono di varie fogge, tra cui con una pallina (ball gag), con un anello (ring gag) o anche con un piccolo dildo (dildo gag).
BDSM - Acronimo nato intorno agli anni Novanta per indicare le pratiche legate a bondage, disciplina, dominazione e sottomissione, sadismo e masochismo e per distinguere una pratica assennata, sicura e consensuale dai disturbi parafilici e dall'abuso.
Birch – Fascio di verghe in legno, tradizionalmente di betulla.

GLOSSARIO

Bondage - Questo termine letteralmente significa “schiavitù” e comprende tutte le pratiche che determinano una costrizione, come corde, manette, barre divaricatrici, pellicola o nastro di pvc, ecc. In particolar modo il bondage fatto con le corde è detto “rope bondage”.
Bottom - La persona che “riceve” una certa pratica.
Cane – Bacchetta in legno, tradizionalmente di rattan, usata tradizionalmente come strumento disciplinare nell’Inghilterra vittoriana. Oggi viene usata in modi decisamente più piacevoli!
Collare – Nel mondo del BDSM è un simbolo di sottomissione, ma può essere indossato semplicemente come accessorio fetish. Ce ne sono di varie fogge e materiali, da quelli artigianali in pelle o in acciaio a quelli acquistati in nei negozi per animali.

GLOSSARIO

Consenso – L'accordo e il rispetto dei desideri e dei limiti tra due (o più) persone.
Crossdressing – Vestirsi con abiti che consideriamo identificativi dell’espressione di un genere diverso da quello in cui abitualmente ci identifichiamo.
Dildo – Sex toy di forma allungata, spesso a forma di pene, più o meno realistico. Probabilmente uno dei giocattoli erotici più antichi del mondo, tanto che in Cina ne è stato ritrovato uno risalente al 4000 a.C.!
Disciplina – L’uso a scopo erotico di regole di comportamento che il partner sottomesso deve rispettare e che se vengono infrante possono portare a una “punizione” (ovviamente consensuale!).

GLOSSARIO

Queste regole devono essere negoziate tra i partner e possono riguardare il modo di vestirsi, l’uso di particolari epiteti (ad esempio “padrone/a”, “schiavo/a”, ecc) oppure modi di comportarsi (per esempio stare in ginocchio o dover chiedere il permesso per fare determinate azioni).

Dominante (o abbraviato, dom) – In una relazione tra due (o più) persone, il partner che “guida” le attività del sottomesso che, entro limiti stabiliti, è quindi sottoposto alla sua volontà. Questa relazione di “scambio di potere” può avvenire solo in determinati contesti oppure essere più o meno presente durante la vita di tutti i giorni.

GLOSSARIO

Dominazione / sottomissione (o abbreviato, D/s) – L'insieme delle pratiche che determinano uno scambio di potere per cui uno dei partner "guida" le attività di un altro e in una certa misura (consensualmente condivisa) decide che cosa deve fare.

Dresscode – Le regole sull'abbigliamento che alcuni playparty richiedono a chi vi partecipa per contribuire a creare un'atmosfera "speciale". L'idea è di indossare vestiti diversi da quelli che portiamo tutti i giorni e di preferire un abbigliamento più insolito, fatto di abiti particolari, corsetti, harness, materiali come la pelle o il latex. Alcune feste hanno regole molto precise, altre invece sono più informali.

GLOSSARIO

Dungeon – Anche se letteralmente in inglese significa “cella sotterranea”, ognuno può crearsi il suo dungeon dove vuole! Il dungeon è infatti uno spazio – più o meno grande – dedicato ai giochi BDSM e arredato con tutte le attrezzature di cui abbiamo bisogno, come per esempio croci di Sand’Andrea, panche per spanking, punti di sospensione, ecc.

Famolostranista – Persona che ama fare esperienze insolite in ambito sessuale. Questo termine ha però una connotazione negativa perché sottintende un approccio banalizzante, privo di consapevolezza e poco responsabile.

Feticismo - Attrazione per oggetti (ad es. scarpe), materiali (ad es. latex), parti del corpo (ad es. piedi) o altro (c'è un fetish per tutto!).

GLOSSARIO

Tutti noi abbiamo dei “feticci” che ci eccitano particolarmente; la condizione diventa clinicamente significativa quando non si è più capaci di relazionarsi al partner nella sua interezza o quando le nostre predilezioni feticistiche determinano un disagio significativo o addirittura un comportamento abusivo.

Fetish – Con “fetish” si intende sia l’oggetto del proprio feticismo (“Le uniformi militari sono il mio fetish”) sia il gusto estetico che predilige particolari materiali (PVC, pelle, ecc), capi d’abbigliamento (corsetti, stivali, ecc.), accessori (collari, maschere, ecc), ecc. (“Questi pantaloni in pelle sono fetish”).

Figging – L’uso di radici di rafano o di zenzero come dildo. Le sostanze contenute in questi alimenti determinano infatti una vasodilatazione delle mucose rendendole più sensibili.

GLOSSARIO

Flogger (o in italiano, flagellatore) – Strumento costituito da un manico rigido con numerose strisce di pelle o altri materiali all'estremità. Ne esistono modelli molto delicati e altri invece molto robusti.

Frusta – Striscia intrecciata di pelle o altri materiali. Le fruste usate a scopo erotico sono ovviamente molto diverse da quelle che vediamo nei film. Per maneggiarla correttamente è necessaria molta perizia.

Frustino (o in inglese, riding crop) – Bacchetta ricoperta di pelle o altri materiali.

Gag – Vedi Bavaglio.

Gatto a nove code – Sorta di flogger molto robusto costituito da nove "code" fatte di pelle intrecciata e chiuse da uno o più nodi.

Giocare – Termine generico che indica il realizzare pratiche erotiche kinky con un'altra persona.

GLOSSARIO

Harness - “Imbragatura”, generalmente di corde o di pelle, usata per immobilizzare o sollevare una persona o anche come vestito fetish.
Impact play – Tutte le attività BDSM che prevedono che il bottom sia colpito in qualche modo, come per esempio lo spanking, il caning o i giochi con strumenti come fruste, frustini, ecc. Anche schiaffeggiare il partner è un “gioco di impatto”.
Kinbaku - Sinonimo di shibari, ma, a differenza di questo termine, “kinbaku” si riferisce unicamente al bondage erotico. (dal giapponese “kin”, stretto / fatto come si deve, e “baku”, legatura).
Kink (o come aggettivo, kinky) – “Kink” in inglese significa “stranezza” ed è un eufemismo per indicare genericamente le attività erotiche più “creative”.

È un termine più ampio di “BDSM” e comprende i giochi non necessariamente legati a dominazione, sottomissione, sadomasochismo e costrizione, come per esempio il solletico, l’uso di sex toy, i giochi di ruolo, quelli col cibo, ecc.

Manette - Potete usare anche quelle in uso alle forze dell’ordine, ma se ne trovano di varie fogge e materiali. Non le comprate troppo andanti se non volete avere problemi con i polsi o se – peggio – non volete fare un salto dal vostro fabbro di fiducia!

Master/Mistress (o in italiano, Padrone/a) – Se “dominante” può essere facilmente definibile all’interno di un rapporto di scambio di potere, Master e Mistress sono appellativi molto soggettivi nel loro uso. Per alcune persone si tratta del partner dominante in una relazione D/s che influenza diffusamente la vita di tutti i giorni.

Per altre è una sorta di modo di sentirsi e di percepire il controllo del partner, ritenuto in qualche misura una “proprietà” all’interno di un gioco erotico. Essere dominanti può essere un gusto generale all’interno della nostra vita sessuale, mentre Master o Mistress lo si è solo in relazione con un’altra persona che si definisce schiavo/a.

Molletta (o in inglese, clamp) – Da quelle comunissime da bucato a quelle vibranti, le mollette sono spesso usate da chi fa BDSM sia per stimolare una certa parte del corpo sia perché, una volta tolte, tale zona sarà nel frattempo diventata estremamente sensibile. Ne esistono di diverse “intensità”, a volte regolabili attraverso una vite.

GLOSSARIO

Mummificazione – Avvolgere il corpo con della pellicola in PVC o in polietilene (la normale pellicola trasparente da cucina) a scopo erotico.

Munch - Aperitivo informale tra appassionati di BDSM o più in generale di sessualità “kinky”. Un ottimo modo per incontrare e conoscere nuove persone o per ritrovarsi tra amici. Vengono organizzati regolarmente nelle principali città.

Nastro da bondage (o in inglese, bondage tape) - Pellicola di pvc più o meno larga usata per immobilizzare le parti del corpo in modo molto rapido perché non serve fare nodi per bloccarla e perché la sua larghezza la rende abbastanza sicura e comoda.

Negoziazione – Trattativa tra due (o più) partner riguardante i desideri, i limiti e in generale i vari aspetti della sessione allo scopo di trovare un accordo, ovvero un terreno comune e consensuale che soddisfi i voleri e le esigenze di entrambi.

GLOSSARIO

Nickname – Soprannome usato su internet per tutelare la propria privacy.
Nyotaimori – Mangiare del cibo – generalmente sushi - servendolo sul corpo di una donna. Se la pratica è fatta su un uomo si usa il termine “dantaimori”; se invece si intende una persona senza specificarne il genere allora si tratterà di “jintaimori”.
Oggettificazione – La pratica – erotica – di “trasformare” il partner in un certo oggetto, come ad esempio un tavolino, un posacenere, un poggiapiedi o – perché no – un sextoy! Il piacere nasce dal poter lasciare il controllo, dall’essere immobilizzati, dall’umiliazione e dal condividere questa pratica con un’altra persona.
Paddle – Piccola “pala” rigida di legno o pelle usata come strumento per spanking.
Padrone/a – Vedi Master/Mistress.

GLOSSARIO

Peer rope - Incontro di appassionati di bondage per studiare e approfondire insieme argomenti relativi al bondage; una sorta di “gruppo di studio”. In realtà questo termine viene spesso usato impropriamente come sinonimo di “rope jam”.

Pissing (o in italiano, pioggia dorata) – Pratica erotica in cui il top urina addosso al bottom che può anche ingerire una certa quantità di liquido.

Pistacchio (o Sesso pistacchio) – Termine poco conosciuto per indicare le pratiche sessuali considerate socialmente meno “tradizionali”. Deriva dal gusto del gelato al pistacchio che è molto saporito ma che per questo non a tutti piace. È l’opposto di “vanilla”.

GLOSSARIO

Play partner – Partner con cui si realizzano pratiche kinky o BDSM. Può essere una persona con cui si ha una relazione stabile, occasionale, di tipo romantico, sessuale, amicale o anche una persona appena conosciuta con cui si è creata la giusta chimica per "giocare" insieme.
Play party – Festa tra appassionati di BDSM in cui si può "giocare" col proprio partner o con altre persone.
Plug – Sex toy anale simile a un dildo, caratterizzato dall'avere una base sufficientemente larga per evitare che venga risucchiato. Purtroppo molte persone dimenticano l'importanza di questa specifica tecnica e finiscono al pronto soccorso con oggetti che non riescono più a fare uscire dal loro retto!

GLOSSARIO

RACK – Acronimo di “risk aware consensual kink”, ovvero “gioco erotico consensuale in cui i partecipanti sono consapevoli dei rischi”. Espressione nata alla fine degli anni Novanta per porre l’attenzione al fatto che nessuna attività può mai essere perfettamente “sana e sicura” (vedi “SSC”) e che quindi è importante che i partner siano consapevoli dei rischi e dunque cerchino comunque di limitarli il più possibile. Purtroppo a volte è utilizzato con noncuranza da chi pensa di poter semplicemente fare quello che vuole.

Rope jam - Incontro informale per fare pratica di corde tra appassionati. Il nome deriva dall’espressione “jam session” che in musica indica un incontro informale di musicisti per suonare insieme.

Ropespace – Vedi Subspace.

GLOSSARIO

Rotella di Wartenberg – Nato come dispositivo medico per verificare la sensibilità dei nervi cutanei, questo sex toy è costituito da un'impugnatura su cui è montata una rotella dentata che viene fatta scorrere sulla pelle per provocare diverse reazioni, da un leggero brivido a un pungente dolore.

Sadomasochismo (o abbreviato, sadomaso o s/m) – Il trarre godimento dall'erotizzare l'infliggere (sadismo) o il ricevere (masochismo) dolore e/o umiliazione tra partner consenzienti. Estensivamente, le pratiche che prevedono una certa quantità di dolore e/o di umiliazione.

Safeword – Parola di sicurezza che può essere decisa a inizio sessione per interromperla immediatamente in qualsiasi momento nel caso ci sia un problema.

GLOSSARIO

Scena – Realizzazione di una fantasia con particolare cura degli aspetti pratici e emozionali. Per esempio una scena di punizione potrebbe prevedere il sottomesso nudo in piedi al centro della stanza e il dominante che gli cammina intorno ricordandogli le sue “colpe” e colpendolo con un frustino per punirlo. Non si tratta dunque solo di una certa pratica ma di tutto il “contorno” che contribuisce a rendere l’esperienza più coinvolgente.

Schiavo/a (o, in inglese, slave) - Se “sottomesso/a” è un termine più generico, “schiavo/a” può essere usato in molto soggettivo. Per alcune persone si tratta del partner sottomesso in una relazione D/s che influenza diffusamente la vita di tutti i giorni. Per altre è più un modo di sentire, il ritenersi una “proprietà” all’interno di un gioco erotico.

GLOSSARIO

Sentirsi sottomessi/e nella vita sessuale può essere un gusto generale all’interno della nostra vita sessuale, mentre shiavo/a lo si è solo in relazione con un’altra persona che si definisce Master/Mistress o Padrone/a.

Sculacciata (o in inglese, spanking) – La pratica del percuotere le natiche con le mani o altri oggetti (paddle, cucchiai, ecc.).

Self bondage – Fare bondage legando il proprio corpo.

Sessione – Incontro tra due (o più) persone che realizzano dei giochi BDSM.

Sexting – Invio o scambio di messaggi con immagini o testi erotici tra partner consenzienti.

Shibari – Bondage in stile giapponese. (dal giapponese “shibari”, legatura)

Sicurezza – Tutte le attenzioni messe in atto da top e bottom in modo da ridurre il più possibile il rischio di incidenti.

GLOSSARIO

Slapper – Strumento flessibile in pelle a forma di piccola “pala” usato per fare spanking.
Slapping – Schiaffeggiare e farsi schiaffeggiare sul volto a scopo erotico.
Sospensione – Legatura o immobilizzazione tramite harness in cui il corpo viene completamente sollevato da terra.
Sottomesso/a (o abbreviato, sub) - In una relazione tra due o più persone, il partner che si fa “guidare” e che è sottoposto, entro limiti stabiliti, alla volontà di un dominante. Questa relazione di “scambio di potere” può avvenire solo in determinati contesti oppure essere più o meno presente durante la vita di tutti i giorni.
Spanking – Vedi Sculacciata.
Sploshing – La pratica di arrovesciarsi addosso a scopo erotico – da soli o in coppia – liquidi, cibi o sostanze varie, come succhi di frutta, latte, cereali, fango, piume, ecc.

GLOSSARIO

Spreader bar (o in italiano, barra divaricatrice) – Asta rigida in metallo o in legno alla quale sono fissati degli anelli e che viene usata per immobilizzare gli arti divaricandoli.

SSC – Acronimo di “sano, sicuro e consensuale”. È una regola di sicurezza che viene generalmente adottata da chi fa BDSM. Essa non significa che un’attività può essere priva di rischi, ma che deve essere il più possibile assennata (“sane” significa questo in inglese), sicura e ovviamente consensuale.

Subspace (o se si sta facendo bondage, ropespace) – Stato di estremo rilassamento e di allontanamento dalla realtà che può essere sperimentato dal bottom quando la sessione si rivela talmente intensa da arrivare a percepire se stesso in una sorta di “bolla”.

Questo determina un senso generale di benessere, rilassamento muscolare, rallentamento della respirazione e anche una maggiore capacità di sopportazione del dolore.

Suzionatore (o succhia clitoride) – Sextoy che riesce a stimolare il clitoride in profondità attraverso le vibrazioni di una membrana contenuta in una sorta di beccuccio.

Switch – Persona che preferisce cambiare "ruolo" ed essere a volte dominante e altre sottomessa, oppure a volte top e altre bottom. Ognuno decide di "switchare" in base alle proprie preferenze.

Teasing and denial – Letteralmente "stuzzicare e negare". Gioco in cui il top – in questo caso spesso anche dominante - stimola il partner in modo da fare salire l'eccitazione, ma senza mai soddisfare pienamente il suo desiderio o addirittura senza far mai raggiungere l'orgasmo.

GLOSSARIO

Top – La persona che “agisce” una certa pratica.
Umiliazione – Se nella vita di tutti i giorni umiliare o farsi umiliare sarebbe qualcosa di negativo, nel sesso, se fatta in modo consensuale, l’umiliazione può essere fonte di eccitazione e piacere. Tra le pratiche possibili ci può essere l’usare qualche epiteto particolare, mangiare da una ciotola, doversi vestire in modo estremamente succinto, ecc.
Vanilla (o sesso vanilla) – Termine utilizzato in modo ironico da chi ha una sessualità più “creativa” per indicare le attività sessuali socialmente considerate più “tradizionali”. La traduzione italiana – “vaniglia” – è meno usata.
Vibratore – Sex toy usato per stimolare le zone erogene attraverso una vibrazione. Ce ne sono di ogni forma e materiale.

GLOSSARIO

Vibromassaggiatore – Questo sex toy è costituito da un'asta con una sorta di palla vibrante all'estremità che fornisce una stimolazione molto intensa. È conosciuto anche come "magic wand" (o solo "wand") dal nome di un famoso prodotto della Hitachi che alla fine degli anni Sessanta lanciò sul mercato un massaggiatore che doveva servire ad alleviare le contratture su spalle e cervicale ma che diventò ben presto noto per usi ben diversi.

Wax play (o waxing) – Colare della cera calda sul corpo a scopo erotico.

ESPERIENZA 1:
"I 4 SENSI"

I 4 SENSI

I 4 SENSI

BE KINKY!

No, non è un errore: **i sensi stimolati in questa esperienza saranno davvero quattro** perché il bottom in questo caso sarà **bendato** e non potrà vedere!

Immaginiamoci dunque una sciarpa leggera, una mascherina, una benda in raso, qualsiasi cosa che possa privarci del **senso che forse più usiamo nella vita di tutti i giorni** e farci diventare più ricettivi verso tutte le esperienze sensoriali che sperimenteremo.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Dei rumori ambientali o di quelli emessi da chi vi sta vicino?
Delle sensazioni tattili?

Provate a chiudere gli occhi e concentratevi; riuscirete a notare tanti particolari a cui spesso non facciamo attenzione.

Alle volte **siamo talmente presi dalla frenesia della vita di tutti i giorni da portare anche "tra le coperte"** quella mancanza di attenzione che non ci fa mai apprezzare appieno quello che facciamo.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Se ci priviamo nella vista, diventeremo **più ricettivi con gli altri sensi**; pensate a quanto potrebbe essere più stimolante una **sessualità "inondata" da tante diverse stimolazioni!**

Non solo! Nel momento in cui saremo bendati si aggiungerà anche **il piacere di non sapere che cosa sta per succedere**, di essere in balia del partner che "guiderà" l'esperienza.

Sarà un gioco "alla pari" o la persona bendata sarà anche legata e immobilizzata? E se volessimo divertirci con un po' di "teasing and denial" – di "stuzzicare e negare"?

I 4 SENSI

Potremmo imboccare il partner ma alla fine non concedergli che un bocconcino di quel cibo “afrodisiaco” che teniamo in mano oppure stimolarlo nei punti più sensibili eccitandolo all’infinito!

Insomma, le **possibilità sono davvero infinite** e in questo capitolo ve ne suggerirò solo alcune, ma sono sicuro che **con la vostra fantasia riuscirete a trovarne tante altre!**

I 4 SENSI

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Come benda potete usare una sciarpa non troppo pesante, un fazzoletto di stoffa scura, una benda di raso o una mascherina, anche del tipo per dormire.

E **per stimolare gli altri sensi** ho cercato di dare dei consigli che spaziassero da **oggetti che abbiamo comunemente in casa ad altri che possiamo acquistare** con una modica spesa, fino a oggetti più particolari che potremo trovare nei sexy shop più forniti.

I 4 SENSI

L'ESPERIENZA

I sensi – insieme alle fantasie e ai sentimenti - sono le porte spalancate del nostro piacere.

Di seguito troverete alcuni suggerimenti relativi a tutti e "quattro" i sensi. Potete sceglierne **un "oggetto" per ogni senso oppure decidere di dedicarvi alla stimolazione di un unico senso**, magari di quello che ci eccita di più.

Preparate in anticipo tutto quello che vi serve in modo da non interrompere l'esperienza sul più bello.

I 4 SENSI

In questa esperienza inizieremo dunque con il top che benda il bottom – o magari potrebbe essere anche il bottom a farsi trovare già bendato! – e poi inizia a stimolarlo – e anche qui, perché no, a farsi stimolare – in tanti modi diversi.

Muovetevi senza fretta.

Ci vuole infatti **tempo**, soprattutto alla persona bendata, **per rilassarsi, entrare nel giusto stato d’animo**, abituarsi alla mancanza della vista e darsi il “permesso” di gustarsi un’esperienza “olistica”.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Nel momento in cui ci viene tolto il senso della vista **la fantasia comincia a viaggiare e ad aprirsi ai nostri desideri** e alla nostra immaginazione!

Giocate dunque con calma e datevi tempo di assaporare ogni sensazione, sia per il top che per il bottom.

Tatto
Baciare, stringere, sfiorare, mordere, graffiare...quante azioni possiamo associare al tatto! Eppure **a volte ci dimentichiamo delle possibilità che questo senso ci offre** e ci dimentichiamo di esplorare il corpo toccandolo in modi diversi.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Possiamo **giocare col tatto attraverso le mani, oppure usare delle mollette** (vanno benissimo quelle da bucato, purché pulite), **con la cera**, con sostanze che abbiano un effetto di **caldo o freddo.**

O, perché no, con tutto quello che troviamo in casa! Potremmo usare un piumino, uno spazzolino o il dorso di un coltello.

Ogni oggetto saprà fornire stimoli diversi!

I 4 SENSI

BE KINKY!

Abbiamo anche visto che nel BDSM a volte si gioca col dolore.

Perché allora non sperimentare insieme come una certa sensazione intensa possa diventare piacevole?

Il trucco ancora una volta è la **gradualità**: se per esempio strizziamo improvvisamente una parte del corpo, l'effetto può essere estremamente fastidioso.

Ma se **iniziamo con leggerezza e intensifichiamo un po'** alla volta, allora potremmo accorgerci che per esempio un capezzolo strizzato dalle dita del partner può eccitarci tantissimo!

I 4 SENSI

BE KINKY!

Possiamo anche acquistare una **rotella di Wartenberg**: si tratta di un piccolo oggetto che a un'estremità ha una rotella dentata.

Nasce come dispositivo medico per testare la sensibilità dei nervi cutanei, ma **il BDSM lo ha immediatamente riadattato a sex toy.**

Non importa premere troppo, altrimenti rischiate di bucare la cute; basta **appoggiarlo e farlo scorrere sul corpo.**

Brividi garantiti! Lo trovate facilmente a poco prezzo facendo una ricerca online.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Un altro suggerimento per il top è quello di intimorire il partner sfiorando la pelle con delle “temibili” forbici dalla punta arrotondata facendole passare per un coltello molto tagliente…e magari usarle alla fine per tagliare l’intimo del bottom!

Infine potreste usare un sex toy: un vibratore, un suzionatore o qualsiasi altro gioco.

Non fermatevi ai genitali: sperimentatelo su tutto il corpo, alla **ricerca delle aree più sensibili.**

I 4 SENSI

Ricordiamoci che i **sex toy ci aiutano ad aumentare le possibilità di gioco** e a sperimentare sensazioni diverse, sia nell'autoerotismo che nella coppia.

Il divertimento è reciproco, sia per chi lo "guida" che per chi lo "riceve".

Usare un sex toy non significa che non siamo abbastanza capaci nel soddisfare il partner, ma che siamo entrambi complici nel voler godere insieme!

Udito
Se l'atmosfera è coinvolgente, anche solo un **respiro all'orecchio può diventare estremamente eccitante.**

I 4 SENSI

BE KINKY!

E ancora di più lo può essere il **sussurrare qualche parola**, magari anche un po' "sconcia", se a entrambi i partner piace.

Oppure potremmo **bisbigliare al partner una nostra fantasia** o quello che stiamo provando durante questa esperienza.

"Ho immaginato che…",
"Mi eccita pensare che…",
"Ti sto guardando e…".

Anche il partner bendato potrebbe confidare una sua fantasia.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Potremmo anche **usare un suono delicato**, come quello di una campana tibetana, per creare un contrappunto particolare a una certa stimolazione.

Avete mai provato ad appoggiare **una campana tibetana sulla pancia** mentre massaggiate la testa e i capelli? Estremamente rilassante!

Infine potremmo preparare **una poesia o un testo scritto per l'occasione** e leggerlo quando il partner è completamente immerso in questa esperienza sensoriale.

I 4 SENSI

BE KINKY!

Potremmo anche approfittarne per fare **una dichiarazione o una proposta particolare**, da quella di sposarsi a quella di andare in un club per scambisti!

Infine vi lascio un suggerimento che mi è stato insegnato da un importante maestro di bondage giapponese.
Questo famoso artista amava una pratica detta **“kotobazeme” - la “tortura della parola”.**

Semplificando un po’, possiamo dire che si tratta di eccitare il partner sussurrando al suo orecchio alcune frasi che inducano un senso di leggero imbarazzo.

I 4 SENSI

BE KINKY!

“Certo che ti stai davvero eccitando tanto…”
“Pensa se in questo momento ci vedessero altre persone…”
“Non mi dirai che vuoi che continui ancora…non è mai abbastanza!”

Ovviamente **non c’è nessun intento giudicante o svalutante** in queste frasi quando sono dette con l’unico scopo di giocare insieme e di **fare crescere l’eccitazione in entrambi i partner.**

I 4 SENSI

Gusto
Qui il cibo la fa da padrone! Possiamo imboccare il partner usando le mani o la bocca, proponendo **assaggi di varie prelibatezze.**

I **cibi afrodisiaci non esistono**, ma possiamo sfruttare l’effetto placebo, convincerci che certi alimenti effettivamente possano essere eccitanti e divertirci comunque!

Largo quindi a cibi dalla **forma, consistenza o gusto particolare** come le ostriche, le fragole, le banane, l’avocado, il tartufo, il cioccolato.

I 4 SENSI

Per esempio questo potrebbe essere un modo originale di servire l'antipasto in una cena ad alto tasso di erotismo!

Esistono poi **altri giochi con i quali divertirsi col senso del gusto**: sapevate che esistono spray – anche aromatizzati – che, spruzzati in bocca, aumentano la salivazione?
E che potreste **cospargere il corpo con un gel da massaggio** o un talco commestibili, in modo da poter poi essere letteralmente leccati via? E le pitture per il corpo al cioccolato?

I 4 SENSI

Vi basterà recarvi in **un sexy shop ben fornito** o fare una ricerca online per trovare tutti questi prodotti che vi assicureranno ore di piacere e divertimento!

Olfatto
Infine parliamo di profumi!
Annusiamoci!

Recuperiamo quel momento in cui ci fermiamo a sentire l'**odore della pelle del partner e quello del profumo** che eventualmente indossa.

Riscopriamoci "sommelier" del sesso!

I 4 SENSI

Oppure può essere il top a profumare il corpo della persona bendata massaggiandola con una **crema o con oli profumati.**

E immagino che avete già pensato al fatto che questo massaggio potete farlo anche non usando le mani!

O ancora il top può spruzzare un profumo su di sé e a farlo annusare al partner.

Consigli
Questa esperienza è perfetta per essere realizzata col partner bendato e anche immobilizzato.

I 4 SENSI

Il top può anche fare del **bondage “mentale” intimando al partner di non muoversi**, al rischio di incorrere in “terribili” punizioni.

Potete anche dire di non aprire gli occhi **senza mettere nessuna benda**, come nella famosa scena di “Nove settimane e mezzo”!

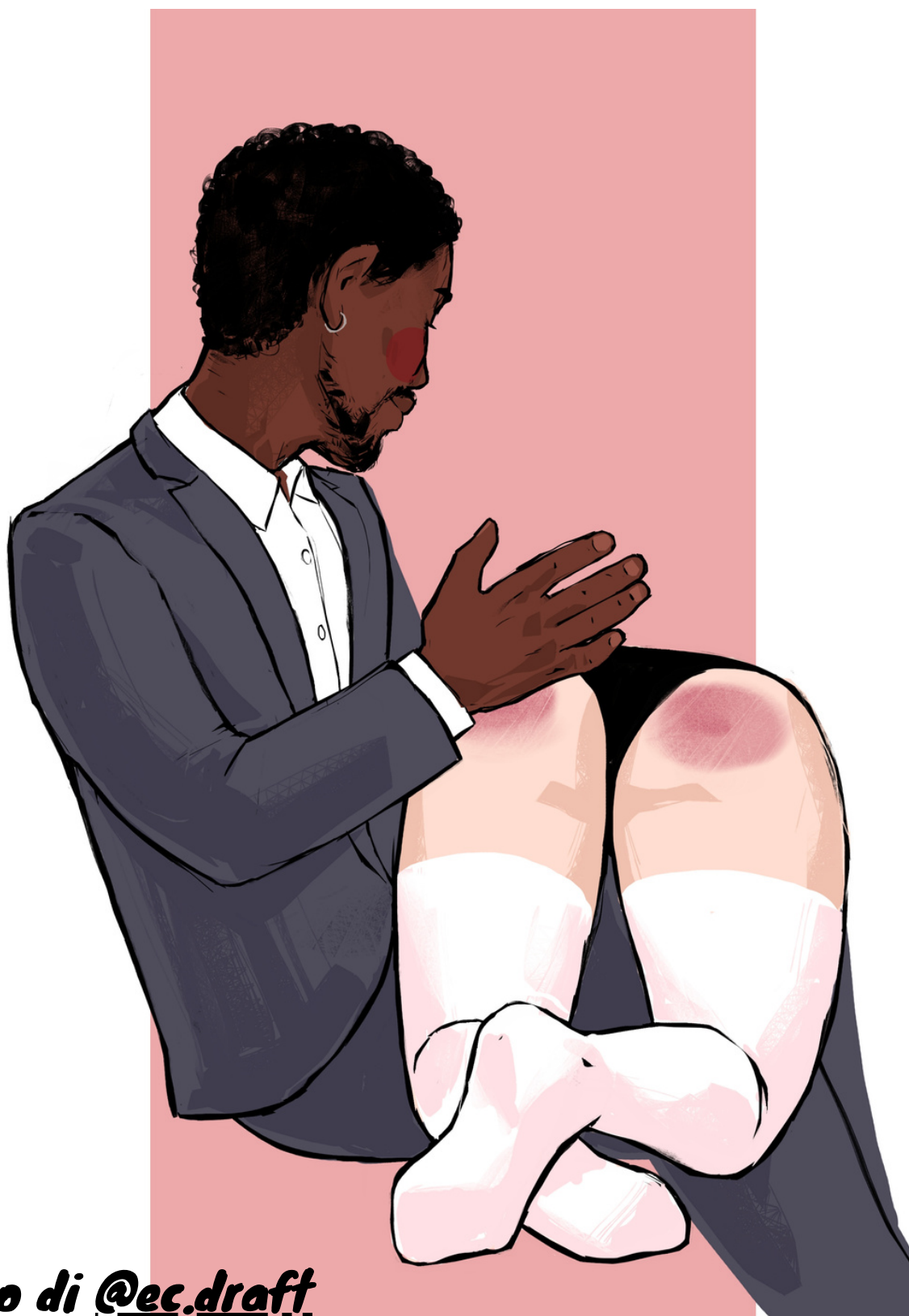
Questo gioco inoltre, con le dovute accortezze, può essere **realizzato anche con entrambi i partner bendati**, pronti magari a sdrammatizzare se i chicchi d’uva che erano stati preparati con tanta cura in un vassoio si rovesceranno rovinosamente sul letto!

I 4 SENSI

BE KINKY!

Ma lasciate che vi dia un ultimo suggerimento: **preparate una scatola con quattro oggetti da usare per stimolare i vari sensi**, chiudetela con un nastro che userete poi come benda e regalatela al partner con un bigliettino di “istruzioni”.

ESPERIENZA 2:
"HELLO SPANK!"

HELLO SPANK!

Disegno di @ec.draft

HELLO SPANK!

BE KINKY!

No, non stiamo parlando del cartone animato, ma della **sculacciata erotica**: lo spanking!

A molte persone sarà capitato di dare o ricevere una pacca sul sedere durante un rapporto sessuale; se vi è piaciuto, in questa esperienza vi propongo di esplorare più a fondo la pratica dello spanking e di usarla per ritagliarvi un **momento di intimità e per sperimentarne gli aspetti più legati al mondo del BDSM**.

Potete fare spanking sia **durante un rapporto** sessuale sia **come pratica a sé stante.**

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Fare spanking è un'esperienza molto intima e di condivisione; il bottom dona l'accesso al proprio corpo e il top gestisce l'esperienza in modo che risulti piacevole ed eccitante per entrambi.

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Per fare spanking bastano sicuramente le vostre mani, ma, se volete, potete usare anche altri strumenti "casalinghi".

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Potete usare, per esempio, un **giornale** arrotolato, un **righello**, la parte finale di una **cintura** oppure un **mestolo o un piccolo tagliere in legno** (in quest'ultimo caso devono essere nuovi e precedentemente **levigati con della carta vetrata fine per evitare che perdano delle piccole schegge**).

Altrimenti potete usare un **frustino**; se ne trovano di adatti a pochi euro anche nel reparto equitazione dei negozi di articoli sportivi.

Oppure potete usare qualche sex toy, come un **paddle** in pelle o in legno, un **birch** o uno **slapper**.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Ogni “strumento” vi darà una sensazione diversa; pensate a quante esperienze vi attendono!

L’importante, a prescindere dalla “severità” dello strumento, è che **non vi obblighiate o non obblighiate il partner a superare i propri limiti** e che qualsiasi “dolore” sia sempre per voi un eccitante piacere.

L’ESPERIENZA

Dimentichiamoci delle “Cinquanta sfumature” e apprestiamoci a fare **spanking in modo consapevole e empatico!**

Quello che ci interessa non è infatti dimostrare quanto siamo severi e impietosi come top oppure resistenti come bottom, ma **ricercare un'esperienza bella e eccitante per entrambi** che magari avremo voglia di ripetere in seguito.

Negoziate quindi bene quello che andrete a fare prima di iniziare la vostra sessione, soprattutto se si tratta delle prime esperienze e se non conoscete bene il partner.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Parlate di come vi volete sentire:

- Preferite essere due persone che giocano “alla pari” oppure desiderate uno scambio di potere in cui il partner dominante guidi e quello sottomesso desideri cedere le redini del gioco?
- Vi eccitate nell’immaginarvi una sessione molto intensa oppure vi sentite un po’ intimoriti e preferite andarci più cauti almeno all’inizio?
- Sarete nudi o vestiti?
- Userete solo le mani o anche altri oggetti?
- Realizzerete un gioco di ruolo, per esempio quello di uno studente indisciplinato e un professore esigente?

HELLO SPANK!

È molto **importante che soprattutto il bottom dia dei feedback** durante la sessione, specialmente le prime volte, per far sapere al top se è troppo intenso, quali sensazioni si provano, se c’è bisogno di rallentare un po’ il ritmo oppure di intensificare.

Per la sicurezza e la tranquillità sia di top che di bottom, potete decidere di adottare una **safeword** in modo che, se il gioco diventasse troppo intenso o se aveste un qualche problema, poteste interrompere con la consapevolezza che questo non è dovuto all’imperizia o alla incapacità di nessuno, ma che avete preferito fermarvi per evitare che quella che un’esperienza piacevole sia rovinata da un colpo di troppo.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Ma iniziamo a giocare!

La **posizione classica per lo spanking è quella "on the knee", ovvero sulle ginocchia**, ma si può fare spanking anche col bottom che si appoggia a un tavolo o a una sedia robusta oppure in piedi con le mani portate in alto dietro la nuca o, perché no, a terra a quattro zampe.

L'**ideale è che la posizione sia comoda sia per il top che per il bottom** in modo da poter giocare senza fastidi e a lungo.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Per una buona sessione di spanking il top può **iniziare massaggiando i glutei** del bottom con le mani in modo che entrambi possano rilassarsi, entrare in relazione e immergersi nel giusto mood.

Quindi il top procede con **qualche primo colpo leggero.**

La parola d'ordine per lo spanking è infatti **"gradualità".**

Non si tratta di sentire male: per quanto la sculacciata possa essere intensa dovrà sempre procurare un **dolore che il bottom riesca a trasformare in piacere.**

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Attendete qualche istante tra un colpo e l’altro e **variate l’intensità**: potete dare qualche colpo più forte alternato ad altri più delicati oppure dare con la mano rigida una serie di colpetti veloci e leggeri ma non meno implacabilmente intensi!

Un piccolo trucco: consiglio al top di non tenete **la mano** né completamente rilassata né rigida; **l’ideale è fare una forma leggermente a coppa**.

In questo modo i colpi non risulteranno troppo pesanti anche se il suono che produrranno sarà particolarmente rumoroso e, non ultimo, il top non si ritroverà con la mano dolorante e in fiamme dopo poche sculacciate!

Variate anche il modo in cui tenete la mano.

Già tanti secoli fa, Vatsyayana nel Kamasutra specificava che si può percuotere “col dorso della mano, con le dita leggermente irrigidite, col pugno o col palmo della mano aperta”!

È **proprio questa varietà – e imprevedibilità per il bottom - che renderà la sessione più eccitante** e sopportabile a lungo.

E immagino che vi vorrete divertire per molto tempo!

Come ho già detto, se volete, potete **usare altri strumenti oltre alle mani.**

Anche se un frustino in fibra di carbonio incute più timore di un righello in plastica, in realtà non esiste un attrezzo che faccia più o meno male: tutto sta a quanto forti vengono dati i colpi e all'andamento di tutta la sessione.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Un **lungo crescendo sarà sicuramente più piacevole e sostenibile** di pochi colpi molto intensi dati “a freddo”.

Inoltre fate **ogni tanto una piccola pausa** in cui rilassarvi e prendervi del tempo per voi.

Se invece non volete uscire dalla “scena”, il top può continuare **facendo qualche carezza, sfiorando la pelle** della schiena del bottom con le dita oppure, se entrambi siete d’accordo, **stimolando i genitali**.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

Potete anche **giocare con il caldo e il freddo** passando qualcosa di fresco sulle natiche per dare un momentaneo sollievo prima di riprendere i giochi.

Alla fine, se piace a entrambi i partner, aumentate il ritmo per poi andare a concludere in un finale più leggero e delicato.

Una volta terminata la sessione prendetevi il **tempo per un adeguato aftercare**, magari massaggiando i glutei con una crema idratante, facendo sesso o come meglio vi aggrada, in modo da ricevere entrambi il massimo della soddisfazione e del piacere.

HELLO SPANK!

BE KINKY!

CONSIGLI

Quando fate spanking potete percuotere le natiche o le cosce, ma **evitate il coccige e fate attenzione a non colpire i testicoli.**

ESPERIENZA 3: "SCOPRIAMO IL BONDAGE"

SCOPRIAMO IL BONDAGE

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Percepire l'ebrezza dello scambio di potere, vedere o essere il partner immobilizzato e "prigioniero", guidare o essere guidati sono sensazioni che molte persone trovano eccitanti.

In questa esperienza giocheremo dunque col **bondage, la costrizione erotica.**

"Bondage" significa in inglese "schiavitù" e indica tutte le **pratiche che determinano una costrizione**, come manette, barre divaricatrici, pellicola di PVC, harness e corde.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

Quindi, anche se spesso pensiamo al bondage immaginandoci complesse legature in ambientazioni giapponesi, **usare le corde è solo una delle possibilità di questa pratica**, tanto che al proposito sarebbe più corretto parlare di “rope bondage”, ovvero di bondage fatto con le corde.

Dedicheremo un’esperienza apposita a quest’ultima pratica; in questo capitolo scopriremo invece come **poter fare bondage con vari strumenti, alcuni che sicuramente avremo in casa** e altri che potremo comprare in un sexy shop.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Fare bondage in modo piacevole significa **saper interpretare insieme al partner una fantasia** che entrambi troviamo eccitante.

Non esiste dunque un modo di fare bondage migliore degli altri; **ognuno può trovare i modi e i materiali più congeniali.**

Non serve saper fare shibari, avere strumenti di costrizione insoliti oppure organizzare sessioni lunghe e articolate.

Una **sciarpa con cui legare i polsi** alla testiera del letto può farci sperimentare nuove posizioni durante un rapporto sessuale.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Una **benda** può toglierci il senso della vista e aiutarci a far viaggiare la fantasia.

Un **bavaglio** può ricordarci che a volte non serve parlare per esprimere quello che proviamo oppure può farci sentire impotenti e indifesi.

Una **catena** può farci immaginare uno scenario in cui siamo un prigioniero e un terribile torturatore.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Si dice addirittura che **fare bondage doni un senso di libertà alla persona immobilizzata** perché nel momento in cui ci è impedito il movimento, nel momento in cui decidiamo (consensualmente) che non ci possiamo “ribellare”, spesso avvertiamo la **sensazione di non avere altra possibilità che abbandonarci al gioco** che stiamo facendo e di liberare la mente da tutti i “paletti” che tiriamo su nella vita di tutti i giorni.

Ricordiamoci infine che il **bondage**, se ovviamente da un lato mette in atto una costrizione, dall’altro **non determina necessariamente una relazione di dominazione e sottomissione.**

SCOPRIAMO IL BONDAGE

Certamente **c’è uno scambio di potere**: uno dei partner cede la possibilità di limitare la propria libertà e l’altro guida l’esperienza, **ma non per questo ci sarà per forza un dominante e un sottomesso**, tanto che, come per altre pratiche BDSM, per indicare chi immobilizza e chi viene immobilizzato si usano le parole “top” e “bottom”.

Sta dunque a noi **viverci l’esperienza e darle il significato per noi più importante e eccitante.**

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Per sperimentare le sensazioni del bondage **bastano anche alcuni oggetti che possiamo avere in casa**, come sciarpe, fazzoletti, cravatte o la cintura dell'asciugamano.

Di seguito vi suggerirò alcune soluzioni semplici ed efficaci per limitare il movimento e utilizzare il bondage a scopo erotico.

Se l'esperienza poi vi piacerà o se già dall'inizio volete sperimentare dei **sex toy adatti allo scopo**, potrete acquistare in un sexy shop polsiere e cavigliere, bavagli, manette e quant'altro.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Ne esistono di diverse fogge e materiali. Esistono anche dei **“kit bondage” non molto costosi** facilmente acquistabili online.

Sono oggetti di bassa qualità, generalmente in plastica, ma con un po’ di buon senso possono essere usati con soddisfazione e divertimento reciproco, magari per sperimentare se il bondage ci piace per poi investire i soldi in qualche sex toy di qualità.

Personalmente vi consiglio di iniziare con qualche prodotto che offra un **buon compromesso tra qualità e prezzo** – magari una coppia di polsiere e cavigliere – piuttosto che svaligiare un sexy shop presi dall'entusiasmo, col rischio di trovarvi con un sacco di roba che magari non sapete nemmeno se in fondo a voi e al vostro partner piace.

L'ESPERIENZA

Innanzitutto, se usiamo corde o altri oggetti che potrebbero essere difficili da togliere in caso di emergenza, ricordiamoci di tenere **sempre a portata di mano delle forbici di sicurezza.**

SCOPRIAMO IL BONDAGE

Discutete poi insieme **quali saranno i limiti entro i quali ci si potrà muovere**; non a tutti infatti piace l’idea di essere il partner che “guida” il gioco oppure quello che viene immobilizzato, così come non è detto che se a una persona piace l’idea di usare polsiere e cavigliere poi abbia anche piacere di essere bendata o imbavagliata.

Ricordate infine di **non stringere eccessivamente** eventuali strumenti o legature; le sensazioni di costrizione e limitazione del movimento non dipendono da quanto stringete ma da come riuscirete a entrare nel mood più adatto per la sessione.

Strumenti per immobilizzare

Per immobilizzare gli arti potete usare

- corde da bondage o di cotone (evitate quelle che si possono trovare nei negozi di ferramenta perché sono generalmente troppo dure e ruvide),
- sciarpe,
- cravatte,
- la cintura dell'asciugamano,
- cinture,
- calze e collant,
- pellicola per alimenti (tratteremo in un altro capitolo più nello specifico la mummificazione).

Se invece volete utilizzare dei sex toy appositi potete usare

- una coppia di polsiere e cavigliere in pelle o altri materiali,
- bondage tape (un nastro di pvc che può essere tagliato in varie misure e usato come se fosse una corda),
- manette in raso o tessuto,
- manette in plastica o metallo (fate attenzione perché quelle di bassa qualità non hanno un dispositivo che impedisca che si stringano sempre di più e il meccanismo di apertura e chiusura potrebbe rompersi con esiti facilmente intuibili),
- harness in pelle (alcuni hanno anche degli anelli che permettono di agganciarci polsiere e cavigliere),

SCOPRIAMO IL BONDAGE

- spreader bar (barre divaricatrici con anelli a cui attaccare polsiere e cavigliere),
- camicie di forza (sì, anche queste si trovano online a prezzi ragionevoli).

Come vedete le possibilità sono tantissime.

Potreste anche **allestire il letto** facendo passare delle fettucce attorno alle gambe oppure sotto al materasso **in modo poi da potervi legare o agganciare gli arti**. Esistono anche dei kit già pronti online.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

Attraverso questi strumenti – qualsiasi essi siano – **potrete divertirvi immobilizzando uno dei partner in modi diversi** per poi fare sesso, spanking, wax play o qualsiasi attività vogliate.

Per esempio il top può legare gli arti del bottom **"a croce"** ai quattro angoli del letto, può immobilizzare **solo le caviglie o solo i pols**i, può unire i polsi con la relativa caviglia, può **bloccarlo seduto** su una sedia o su un tavolo, **in piedi con le mani che abbracciano un palo** o il tronco di un albero, può unire i **polsi e le caviglie dietro la schiena...**

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Se chiudete un attimo gli occhi e provate a immaginarvi queste posizioni credo che, c**on un po’ di fantasia, non ci vorrà molto per farsi venire qualche idea** su come sfruttarle!

Collari

Oltre agli strumenti per immobilizzare gli arti potete anche usare altri sex toy per aggiungere ulteriori costrizioni o impedimenti.

Per esempio si può usare un collare. Ne esistono di diverse fogge, da quelli che potete trovare nei negozi di animali a modelli extralusso.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Il collare, oltre che un **accessorio fetish**, è anche per molte persone un simbolo di sottomissione che, una volta indossato, contribuisce a **fare entrare chi lo porta nello stato d'animo più adatto** per godersi una sessione BDSM.

Ricordatevi che il collare **non deve essere mai usato come se fosse un aggancio per tirare il partner** perché quest'ultimo rischierebbe di rimanere **soffocato** oppure di **farsi male** alla trachea.

Bende

Molto probabilmente per il bottom sarà **più semplice abbandonarsi alle sensazioni** e alle fantasie durante la sessione se sarà bendato, perché non poter vedere quello che succede intorno a noi, dopo un primo momento di incertezza, se ci sentiamo a nostro agio, ci aiuterà a rilassarci ancora maggiormente.

Come benda possiamo usare **una fascia di stoffa, una mascherina per dormire**, una sciarpa leggera, una cravatta, ecc.

Esistono anche **modelli specificatamente pensati per il BDSM**, da quelli più leggeri fino a copriocchi imbottiti che consentono un isolamento totale dall’esterno.

Bavagli

Se, oltre al movimento e alla vista, vogliamo **impedire anche la possibilità di parlare**, possiamo usare un bavaglio. Potete crearne uno molto facilmente facendo un paio di nodi al centro di un fazzoletto che poi legherete dietro la nuca.

In commercio portete poi trovare un sacco di **modelli diversi** realizzati in vari materiali: ball gag, ring gag, dildo gag, ecc.

Fate attenzione che alcuni **bavagli molto rigidi rischiano di essere fastidiosi** per i denti e altri troppo grandi tendono in breve tempo a dare fastidio alla mandibola.

Altro
Ho già parlato delle spreader bar o degli harness in pelle; ci sono poi le gogne, le gabbie, le panche per spanking, gli anelli da fissare al muro, ecc.

Ho conosciuto una persona che aveva riadattato un lettino per neonati in legno trasformandolo in una gabbia e io stesso mi sono costruito una croce di Sant'Andrea smontabile!

Insomma…

NON C'È LIMITE ALLA FANTASIA!

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Un’idea…
Come abbiamo visto **le possibilità di gioco sono tantissime** e nel leggere queste pagine magari vi è già venuta in mente qualche idea: una scena da realizzare, una posizione da provare o un sex toy da sperimentare.

Ma come creare una esperienza di bondage veramente appagante sia per il top che per il bottom?

Il mio consiglio è quello di lasciare libera la fantasia e **cercare di capire che cosa ci attira del bondage.**

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

È la costrizione che ci eccita? Lo scambio di potere? Che cosa vorremmo fare mentre facciamo bondage? Come ci vogliamo sentire?

Vi consiglio di **non immaginarvi situazioni troppo complesse** che poi rischierebbero di risultare solo artificiose; meglio scegliere di fare poco ma che sia qualcosa che fa presa sui nostri desideri.

Per far questo è **importantissimo discuterne insieme al partner**, sia per riuscire a trovare una fantasia che soddisfi entrambi sia perché dal confronto potrebbero emergere idee nuove e ancor più interessanti.

Anche la mia fantasia, mentre sto scrivendo queste pagine, viaggia e si immagina una scena che mi piacerebbe realizzare col mio partner.

Per esempio mi piacerebbe giocare come top e iniziare ponendo un collare intorno al collo della persona che è con me.

Poi magari potrei attaccare un guinzaglio a questo collare e guidare il mio partner con dolcezza facendolo camminare a quattro zampe sul letto.

Questa scena mi eccita molto perché mi fa percepire chiaramente lo scambio di potere e tutta la forza della fiducia di cui sono investito.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Potrei bendare il partner e iniziare a legare i polsi con una sciarpa.

Una volta fissati i polsi alla testiera del letto mi piacerebbe esplorare la pelle della persona davanti a me con le mani o strusciandomi col mio stesso corpo, entrambi desiderosi di una eccitante intimità. Magari potrei usare anche qualche sex toy!

Poi mi piacerebbe sciogliere la sciarpa dalla testiera del letto e usarla per legare i polsi alle caviglie.

SCOPRIAMO IL BONDAGE

BE KINKY!

Ecco, ora vorrei che il gioco diventasse più erotico e sessuale per continuare a giocare così ancora a lungo.

Questo era solo un esempio e, se volessi metterlo in pratica, la cosa migliore da fare col partner, se non ne conosco i gusti, sarebbe parlarne in modo da scoprire se è una fantasia condivisa...e già questo potrebbe essere estremamente eccitante!

CONSIGLI

Vi ricordo di tenere sempre a portata di mano un paio di **forbici di sicurezza** se giocate con materiali che potrebbero essere complessi da sciogliere e quindi richiedere tempo per liberare il bottom in caso di emergenza.

Mi raccomando: non diventate emuli di Christian Grey!

Le **fascette autobloccanti in plastica** non vanno usate perché tendono a stringersi sempre di più fino a quando diventano addirittura difficili da togliere con un paio di forbici. **Molto pericolose!**

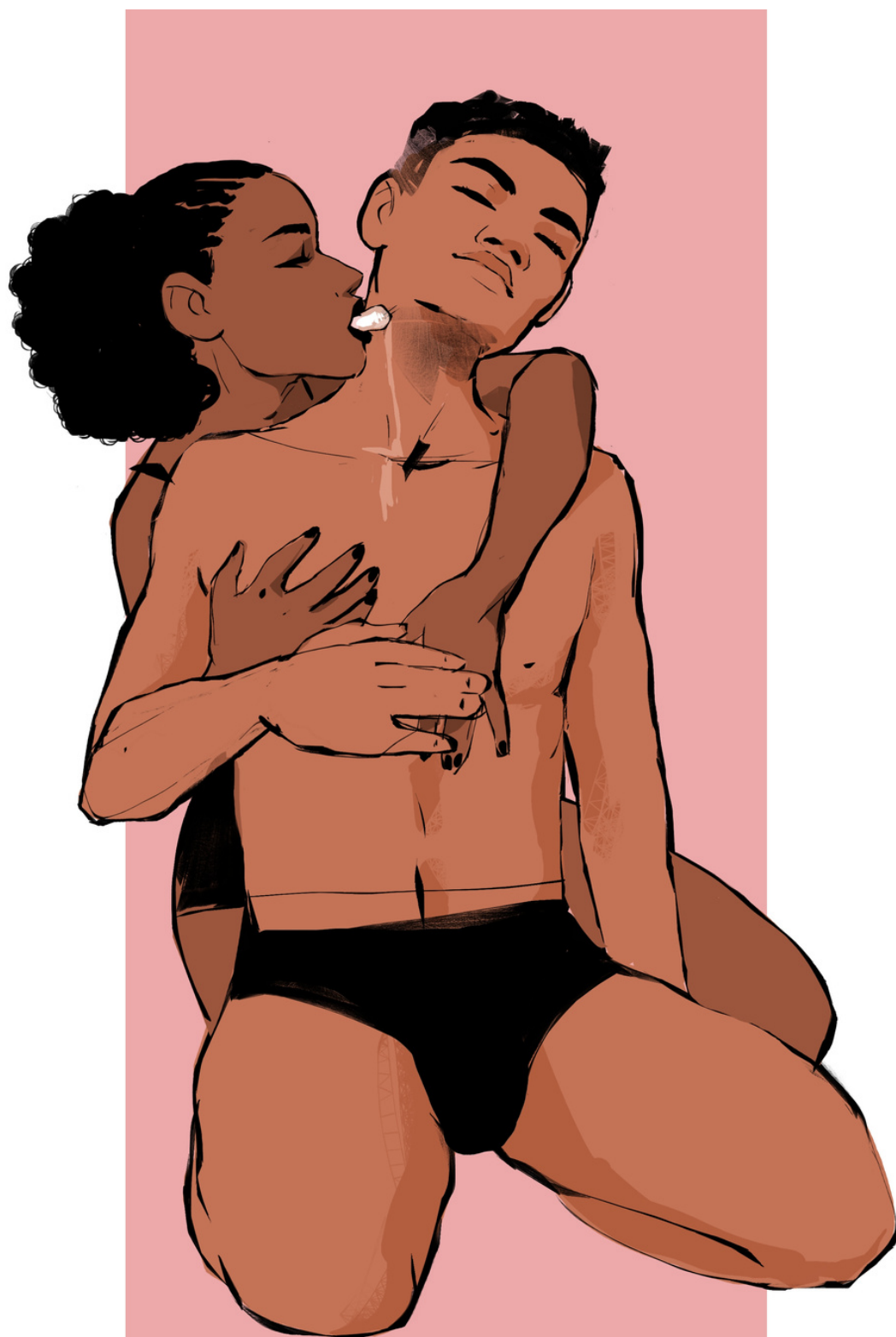
Inoltre non stringete mai troppo eventuali legature o strumenti di costrizione; se il bottom avvertisse formicolii o altri fastidi, liberate la parte interessata ed eventualmente interrompete la sessione.

Il **bottom infine non deve mai essere lasciato solo.**

Lasciate infine che vi dia un ultimo avvertimento.
Molte persone amano sperimentare le sensazioni del **bondage da sole**, facendo “self bondage”.

È una **pratica estremamente rischiosa** se non sono presenti altre persone che possano intervenire in caso di problemi, quindi **non fate mai bondage da soli.**

ESPERIENZA 4: "GHIACCIO BOLLENTE"

GHIACCIO BOLLENTE

Disegno di @ec.draft

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

Quando le **sensazioni di freddo e di caldo si alternano** sulla nostra pelle l'effetto è un **brivido di piacere** lungo tutto il corpo!

In questa esperienza sperimenteremo alcuni **giochi di temperatura**.

Per realizzarli possiamo usare quello che abbiamo in casa oppure comprare dei prodotti appositi.

Vi anticipo che parleremo anche di una tortura nota sin dai tempi degli antichi Greci e scopriremo che lo zenzero non serve solo per insaporire le tisane!

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Per l’effetto caldo: una tisana calda, una radice di rafano o di zenzero, gel o lubrificanti a effetto riscaldante, strip orali o gloss labbra a effetto caldo.

Per l’effetto freddo: ghiaccio, caramelle alla menta, burro di cacao alla menta, gel intimi a effetto rinfrescante, strip orali o gloss labbra a effetto freddo.

L’ESPERIENZA

Iniziate preparando tutto il necessario in modo da **avere a portata di mano quello che vi servirà** per creare gli effetti di caldo e di freddo.

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

Se lo desiderate, **il partner che riceve le stimolazioni può essere bendato** in modo da potersi rilassare e godere appieno delle sensazioni che arriveranno.

Potete usare dei **gel intimi a effetto riscaldante o raffreddante** su tutto il corpo compresi i genitali oppure fare sciogliere in bocca degli strip orali; potete trovarli in un sexy shop ben fornito.

Per un brivido di freddo – o per un rapporto orale molto intenso! - usate un **burro di cacao o delle caramelle alla menta.**

GHIACCIO BOLLENTE

Altrimenti basta anche un po' di ghiaccio. In questo caso vi consiglio di tenere **qualche cubetto in una ciotolina** in modo da non bagnare tutto intorno.

Mi raccomando: non dovete applicarlo come se foste un massaggiatore alle prese con un calciatore che ha subito un fallo.

Cercate di picchiettare leggermente, spostatevi su tutto il corpo, partite dalla nuca e raggiungere il coccige oppure muovetevi liberamente tra i seni, le labbra, i genitali, i piedi, ecc.

Potete **anche non usare il ghiaccio direttamente** ma farne sciogliere qualche goccia nella mano e poi farla cadere sul corpo del partner oppure tenere per qualche istante il ghiaccio in bocca e poi baciare una certa parte del corpo.

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

Per il caldo invece basterà sorseggiare un po’ di tisana calda e le vostre labbra e la vostra lingua diventeranno bollenti!

Variate le sensazioni! Se indugiate troppo **a lungo con lo stesso stimolo** e nello stesso posto, l’effetto **rischia di diventare fastidioso.**

Anche solo tenendo in bocca alternativamente un cubetto di ghiaccio o un po’ di tisana calda potrete divertirvi a lungo!

Se invece volete sperimentare una “tortura” già in voga ai tempi di Aristotele potete lanciarvi nel **“figging”** (oppure “raphanidosis” se siete amanti dell’antica Grecia).

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

Preparate una **radice di zenzero o di rafano togliendo la buccia esterna**, quindi appoggiatela o inseritela leggermente nell'ano o nella vagina e attendete qualche istante perché inizi a sviluppare un **intenso effetto riscaldante**.

State **attenti a non esagerare** e non inserite il vostro "dildo" di rafano in profondità. perché se la sensazione diventa troppo intensa il piacere si trasforma in fastidio.

Quando **l'effetto si fa troppo intenso, togliete la radice e riappoggiatela** dopo qualche istante.

GHIACCIO BOLLENTE

BE KINKY!

Sta a voi decidere quanto soffrire o far soffrire il partner!

L'effetto può variare infatti da **un leggero riscaldamento a una intensa sensazione di bruciore.**

CONSIGLI

Non inserite mai del ghiaccio nell'ano o nella vagina.

Se invece usate una radice di zenzero non inseritela eccessivamente in modo da poterla togliere senza problemi.

Usate le **dovute cautele se siete allergici** a certe sostanze oppure se avete una pelle molto sensibile o irritata, soprattutto nelle zone intime.

ESPERIENZA 5: "GIOCHI DI RUOLO"

GIOCHI DI RUOLO

Disegno di @ec.draft

GIOCHI DI RUOLO

BE KINKY!

Per molte persone i giochi di ruolo sono qualcosa che generano un certo **imbarazzo**; ci si sente un po' ridicoli a dover far finta di essere un medico che visita un paziente molto provocante oppure un patrizio romano che viene servito da uno schiavo.

Fortunatamente in ambito erotico i giochi di ruolo **non richiedono di saper recitare** a soggetto per ore ed ore!

Ecco che allora può non essere così impegnativo realizzare una "scena" di durata limitata.

Per esempio potrebbe trattarsi di una cena in cui un raffinato nobile viene servito dal suo cameriere personale.

GIOCHI DI RUOLO

Con un po' di fantasia e qualche accessorio non sarà difficile immergerci nei rispettivi ruoli e goderci la possibilità di mettere in atto i nostri desideri più segreti.

Che cosa potrebbe accadere se nel versare il vino il cameriere macchiasse la tovaglia? E se poi quest'ultimo dovesse servire il padrone anche in altri modi?

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Di tanta **fantasia, ironia e voglia di mettersi in gioco.**

Potete realizzare la vostra scena senza bisogno di nessun accessorio specifico, ma potrebbe essere divertente trovare qualcosa che arricchisca la recitazione e faccia sembrare il tutto ancor più realistico.

Per esempio un “medico” potrebbe trovare molto eccitante ascoltare il battito del cuore del partner con uno stetoscopio acquistato per l’occasione!

L’ESPERIENZA

Vi consiglio innanzitutto – a meno che non vogliate realizzare una sorpresa al vostro partner - di **preparare la scena in anticipo**, decidendo quali saranno i ruoli e che cosa potrà essere fatto e che cosa no.

Spesso nei giochi di ruolo c’è **un partner che interpreta il personaggio più “dominante” e l’altro quello più “sottomesso**”: ufficiale e recluta, patrizio e schiavo, medico e paziente, carceriere e prigioniero.

GIOCHI DI RUOLO

Ecco perché il gioco di ruolo può essere un **modo soft e controllato di sperimentare una dinamica di scambio di potere** all'interno della coppia.

Magari avete proprio fantasticato di essere il "padrone" o lo "schiavo" del vostro partner ma non sapete come dirlo oppure vorreste giocare con queste dinamiche ma solo per una serata.

In fondo, l'essere per qualche tempo un "personaggio" diverso da come siamo nella vita di tutti i giorni, ci consente di **abbandonare le regole del quotidiano**, persino di "giustificare" certi comportamenti per i quali altrimenti proveremmo imbarazzo.

GIOCHI DI RUOLO

In fondo, se siamo il prigioniero di guerra di un capo barbaro, sarà normale dover stare in ginocchio, oppure se siamo un sex worker che accoglie i suoi clienti nel suo appartamento sarà lecito essere vestiti e atteggiarsi in modo molto più seducente del solito.

E, **se i ruoli e il contesto sono ben definiti, non ci sarà da sforzarsi nemmeno troppo** per immergersi nel proprio personaggio.

Potete addirittura giocare e far finta di essere due estranei oppure di avere età molto diverse da quelle reali.

GIOCHI DI RUOLO

BE KINKY!

Divertitevi a preparare l'esperienza anche scegliendo la musica adatta: su internet potete trovare sottofondi perfetti per accompagnare qualsiasi "sceneggiatura", persino un banchetto etrusco o una cena in un locale giapponese.

E poi, vi ricordate la scena iniziale di "Histoire d'O" in cui René fa sfilare le mutandine in auto alla sua compagna? Oppure "Secretary" dove la protagonista è una segretaria che commette apposta degli errori per poi essere punita?

Riprodurre una scena di un film erotico che magari avevamo visto insieme e che ci aveva particolarmente eccitato è un altro modo per giocare di ruolo.

GIOCHI DI RUOLO

Infine, perché non scambiarsi di genere?

Se nella vita ci identifichiamo in un certo genere, perché non sfruttare il gioco per sperimentarne uno diverso?

Potrebbe essere solo uno dei partner a cambiare oppure tutti e due.

Possiamo **indossare dei vestiti diversi da quelli che portiamo quotidianamente**, truccarci in un certo modo o utilizzare degli oggetti che ci caratterizzino.

GIOCHI DI RUOLO

BE KINKY!

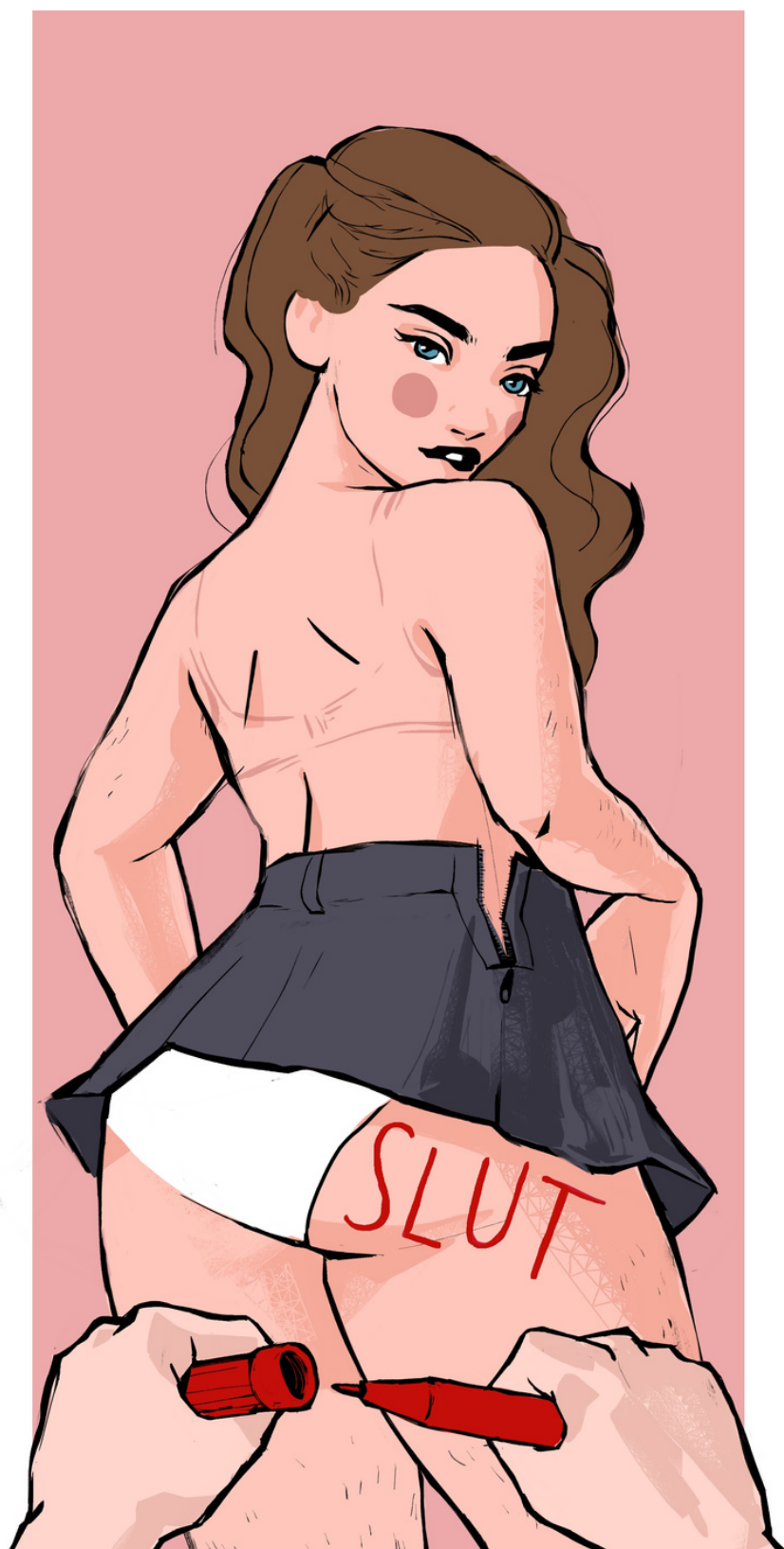
CONSIGLI

Iniziate organizzando delle scene molto brevi, anche solo una cena “a tema” che potrebbe poi continuare in un piacevole dopo cena!

Insomma, cercate di **cogliere lo spirito di questa esperienza** per poter evadere dalla vita di tutti i giorni e sperimentarvi in un “ruolo” diverso dal solito!

ESPERIENZA 6: "FAI DI ME LA TUA TELA"

FAI DI ME LA TUA TELA

Disegno di @ec.draft

FAI DI ME LA TUA TELA

BE KINKY!

Nel film “I racconti del cuscino” – ispirato a un antico romanzo giapponese - la protagonista per il proprio piacere fa scrivere dai suoi amanti degli ideogrammi sul suo corpo.

Immaginate allora di **avere a disposizione il corpo del vostro partner e di poterlo decorare con dei disegni**, soffermandovi sui punti per voi più eccitanti, oppure con una scritta o con anche solo una parola da nascondere sotto i vestiti.

Che cosa scrivereste?

FAI DI ME LA TUA TELA

BE KINKY!

DI CHE COSA HAI BISOGNO

Potete realizzare questa esperienza in diversi modi:

- con un qualsiasi pennarello atossico,
- con una penna o un cono all'henné,
- con pennarello con inchiostro invisibile atossico e torcia UV

L'ESPERIENZA

Preparate tutto l'occorrente e scegliete una musica rilassante; **il partner che diventerà la "tela" dovrà ovviamente essere nudo o quasi.**

FAI DI ME LA TUA TELA

BE KINKY!

Vi consiglio di usare un cono di henné; basta attendere qualche minuto che l'inchiostro secchi e le scritte dureranno per qualche giorno.

Potete realizzare un disegno sul corpo del partner, magari **decorando una parte del corpo molto sensibile**, come i capezzoli, l'ombelico, la schiena o il pube.

Altrimenti potete osare con una frase o anche una sola parola piccante!

Potreste tracciarla su una parte specifica del corpo in modo da "costringere" (consensualmente!) il partner a dover stare molto attento quando si cambierà a lavoro o quando farà la doccia dopo l'allenamento!

FAI DI ME LA TUA TELA

In questo caso sarà anche un gioco che ha a che fare con l'imbarazzo.

Potreste **addirittura "marchiare" il vostro partner con un segno che identifichi il suo "ruolo"** se avete una relazione che prevede uno scambio di potere oppure – perché no – solo per divertirsi.

Potrebbe essere molto eccitante sapere di avere "sex slave" tatuato – seppur temporaneamente – su di voi!

Questa esperienza può essere però realizzata anche in un altro modo, un po' più complesso ma non meno divertente.

FAI DI ME LA TUA TELA

BE KINKY!

Esistono dei **pennarelli con un inchiostro invisibile** le cui scritte possono essere rivelate solo da apposite torce.

Si possono trovare facendo una ricerca su internet: **basta che li prendiate atossici oppure che acquistiate quelli appositi per essere usati sulla pelle.**

Sì, esistono anche in versione sex toy!

Regalate in anticipo la torcia al vostro partner, spiegandogli che gli tornerà presto utile.

Un giorno poi **scrivete degli “ordini” su alcune parti del vostro corpo** – per esempio “leccami” su un piede oppure “mordimi” su un gluteo – e attendete nudi l’arrivo del vostro partner.

FAI DI ME LA TUA TELA

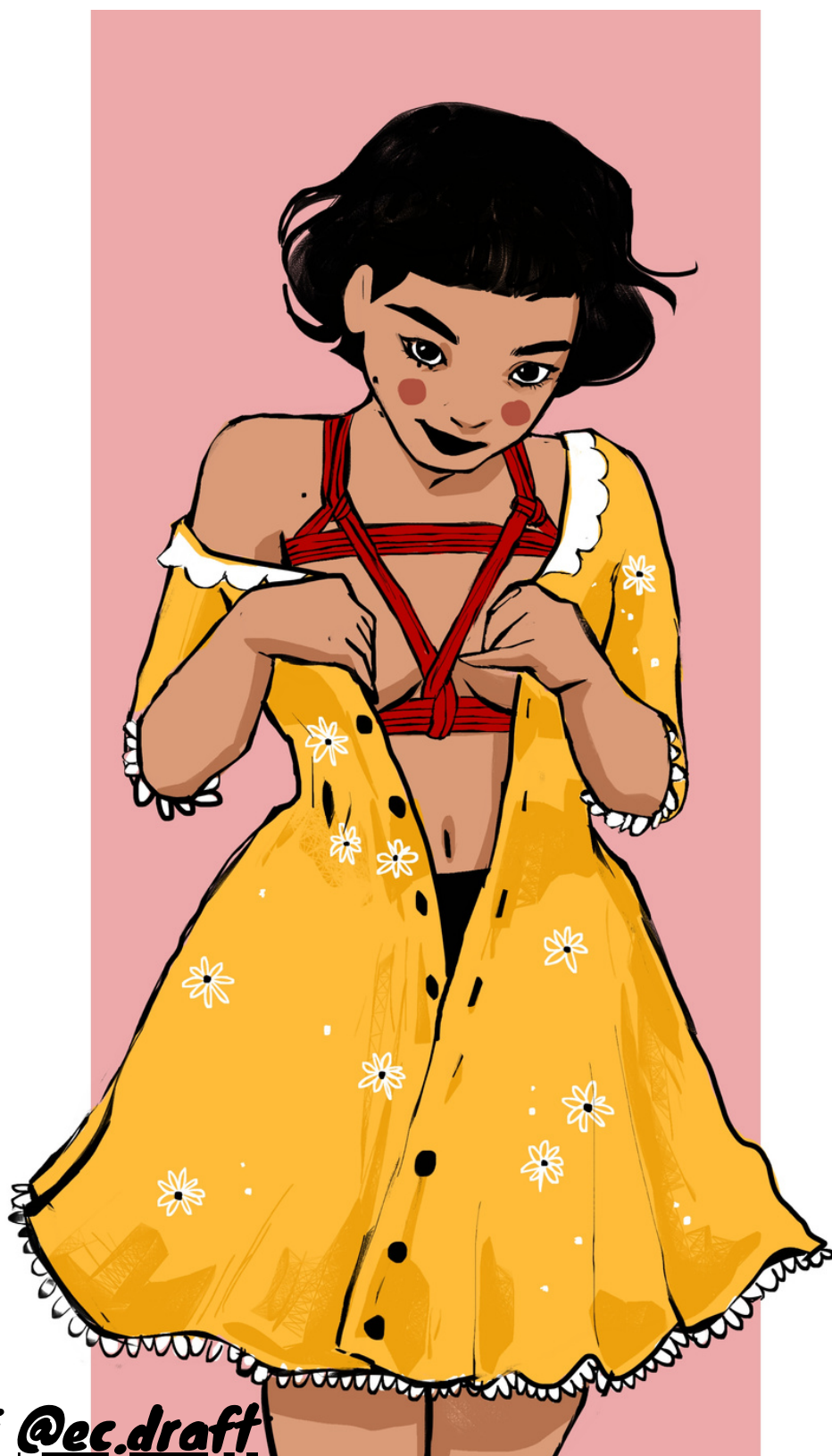
A quel punto ditegli che dovrà fare una speciale “caccia al tesoro” su di voi e che dovrà fare tutto quello che voi avete deciso!

CONSIGLI

Quando usate l’**hennè ricordatevi che se vi sporcate le mani nello scrivere, poi queste rimarranno segnate** per alcuni giorni.

Inoltre evitate di realizzare questa esperienza su delle superfici chiare per non macchiarle.
Tenete anche conto che **non sempre si possono fare delle scritte “particolari”!**
Se il partner che serve da “tela” lavora in piscina, potrebbe essere difficilmente giustificabile un “Addicted to sex” scritto a caratteri cubitali sulla schiena!

ESPERIENZA 7: "SOTTO IL VESTITO"

SOTTO IL VESTITO

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

Questa esperienza è un po’ diversa dalle altre: non si tratta infatti di realizzare una specifica pratica BDSM ma di **trovare qualcosa che rappresenti le nostre fantasie, i nostri desideri kinky, la nostra voglia di vivere la sessualità anche al di fuori della camera da letto.**

Nella vita di tutti i giorni a volte siamo abituati a portare con noi un oggetto che ci ricorda il partner, per esempio un gioiello, un capo di abbigliamento o altro.

Oppure possiamo indossare qualcosa perché fa star bene noi stessi, ci fa sentire belli o ci ricorda una nostra passione; potrebbe essere un accessorio tipico di uno sport che pratichiamo, un vestito che pensiamo ci doni particolarmente o un elemento che ci faccia sentire parte di una certa moda o movimento culturale.

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

In questa esperienza faremo qualcosa di simile ma legato ai nostri desideri più intimi e lo faremo sotto i vestiti, di nascosto agli sguardi altrui ma non ai nostri pensieri; una sorta di **“promemoria” delle fantasie che ci fanno eccitare.**

Può trattarsi di qualcosa che ha un significato solo per noi oppure può essere un gioco piccante da ideare insieme al partner.

Se per esempio amiamo giocare col dolore potremo indossare delle mollette per capezzoli, se ci piace la sensazione di sentirci sottomessi al partner potremmo indossare uno slip su cui c’è scritto “sexual slave”, se siamo appassionati di bondage potremmo nascondere un harness di corde sotto un ampio maglione.

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

Possiamo fare tutto questo in casa oppure quando usciamo, trovando magari particolarmente intrigante il fatto che dall’esterno nessuno possa accorgersi di nulla.

Per esempio potremmo decidere di andare **a cena con degli amici senza indossare biancheria intima** oppure con addosso un vibratore telecomandato!

Questo gioco erotico è dunque un **invito a darci il permesso di vivere le nostre fantasie e di condividerle col partner**, di provare il brivido di fare qualcosa di insolito, di mescolare sensazioni fisiche ed emozioni legate alla sfera della sessualità con la **vita di tutti i giorni.**

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

In fondo il sesso non si esaurisce nel rapporto sessuale o nei momenti in cui cerchiamo le attenzioni del partner, ma può aprirsi al quotidiano, costituire un filo rosso che ci scorre vicino e che, se vissuto piacevolmente, può farci sentire più apprezzati e desiderabili e vivacizzare la vita di coppia.

Apprezzarci, sentirci apprezzati e **condividere una sessualità appagante contribuisce al benessere** nostro e di chi ci sta vicino.

Quindi fate volare la fantasia, condividete i vostri desideri “piccanti” col partner, suggeritegli qualche fantasia da realizzare oppure fategli una sorpresa, magari facendo scoprire che sotto i vestiti...beh, che cosa ci sia lo sapete solo voi!

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Di **qualcosa che abbia per voi una valenza erotica significativa**, che costituisca un gancio con le proprie fantasie o con quelle che condividete col partner.

Non serve comprare gioielli, vestiti o costosi sex toy; a volte basta anche solo un particolare per portare un po' del nostro immaginario sessuale nella vita di tutti i giorni.

L'ESPERIENZA

Come abbiamo visto l'idea di questa esperienza è quella di **indossare qualcosa carico di un significato erotico senza che gli altri lo sappiano.**

SOTTO IL VESTITO

Come abbiamo visto può essere un modo per **“portare con noi” una nostra fantasia** oppure per condividere un’esperienza “piccante” con un’altra persona.

È un **gioco che può essere fatto anche “a distanza”** con uno dei partner che dà delle indicazioni all’altro che a sua volta dovrà dimostrare di aver seguito le istruzioni.

Di seguito vi indico alcuni suggerimenti, ma potrete trovarne facilmente altri che magari si adattano meglio ai vostri desideri.

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

Potreste:

- non indossare le mutande,
- indossare un vibratore telecomandato (esistono modelli che si possono comandare anche da lunghe distanze tramite un’applicazione per il cellulare),
- indossare delle mollette per capezzoli o per genitali,
- avere una legatura – per esempio una mutandina o un harness del busto - sotto i vestiti,
- indossare un collare,
- indossare una feet chain o una bikini chain (è una decorazione molto sottile a forma di cavigliera, di mutanda o di harness del busto o reggiseno),

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

- indossare un harness di pelle,
- scrivere qualcosa sulla pelle e nasconderla con i vestiti,
- indossare un vestito del partner,
- indossare un dildo o un plug,
- indossare una catena o un giro di corda intorno alla vita a contatto con la pelle,
- indossare un cilicio (sì esistono anche a scopo erotico!).

CONSIGLI

Riguardo a questo tipo di gioco - che possiamo considerare in una certa misura esibizionista - è bene ricordare che non deve riguardare eventuali altre persone che non abbiano espresso la loro volontà a essere coinvolte.

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

Girare per il lungomare al guinzaglio potrebbe essere considerato inappropriato da molte persone e persino dalle forze di polizia!

Infine un paio di **consigli sui sex toy.**

Se decidete di indossare un dildo o un plug mentre fate altro, sarà utile – a prescindere dal materiale e dal modello – inserire il **sex toy dentro un preservativo lubrificandolo bene** con un lubrificante siliconico.

È una buona soluzione che si adatta a quasi tutte le situazioni.

SOTTO IL VESTITO

BE KINKY!

A parte eventuali problemi fisici particolari, **in genere un toy insertivo può essere indossato per qualche decina di minuti.**

Se invece decidete di portare delle **mollette sui capezzoli o sui genitali, ricordate di scegliere un modello regolabile** o comunque non troppo stretto e, a meno di problematiche fisiche particolari, di **non indossarle per più di una decina di minuti.**

ESPERIENZA 8: "GIOCHIAMO CON LA CERA"

GIOCHIAMO CON LA CERA

Disegno di @ec.draft

GIOCHIAMO CON LA CERA

BE KINKY!

Le **candele** sono da sempre ammantate da un'aura di **romanticismo e benessere**: una cena a lume di candela, candele per profumare gli ambienti, candele galleggianti per la vasca da bagno…

Questa volta diventeranno invece uno strumento di piacere grazie al **"wax play"** ovvero al giocare con la cera, una pratica che potrete realizzare in modo estremamente soft oppure sperimentando il sottile confine tra dolore e piacere.

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Per il wax play è molto importante usare **candele appropriate**, che si sciolgano a basse temperature **per evitare il rischio di ustioni.**

GIOCHIAMO CON LA CERA

BE KINKY!

Potete usare candele espressamente pensate come sex toy che trovate in un **qualsiasi sexy shop.**

Esistono anche candele che sciogliendosi **diventano un olio da massaggio.** Molto piacevoli!

Sono in genere adatte anche le candele in paraffina - quelle normalmente contenute nei vasetti - dall'aspetto oleoso e morbide al tatto.

Evitate le candele in stearina, in gel o in cera d'api perché si sciolgono a una temperatura troppo alta.

Non utilizzate nemmeno candele ricoperte da plastica o altri materiali e fate **attenzione con quelle profumate** perché potrebbero contenere oli che innalzerebbero la temperatura della cera.

GIOCHIAMO CON LA CERA

L'ESPERIENZA

Iniziate accendendo le candele per creare la giusta atmosfera.

Stendete un **telo per proteggere le superfici dagli schizzi della cera** e per poter poi raccogliere tutte le scaglie che toglierete dal corpo alla fine.

A questo punto versate **qualche goccia di cera sul dorso della mano per verificarne la temperatura** e iniziate a giocare!

Fate cadere qualche goccia sulla schiena o sul petto, sulle braccia e sulle gambe.

Procedete con calma, muovendovi lungo tutto il corpo e soffermandovi sulle zone più piacevoli e sensibili.

GIOCHIAMO CON LA CERA

Non insistete troppo sullo stesso punto per evitare di scaldare eccessivamente la pelle.

Variate il ritmo e l’intensità: potete inclinare la candela per fare cadere più cera,raddrizzarla per fare una piccola pausa, tenerla più in alto o più in basso per variare la temperatura.

Via via poi che il gioco va avanti **chiedetevi che cosa vi piace di più.**

La sensazione di caldo sulla pelle oppure l’aspetto estetico dei colori della cera? Preferite qualche goccia che cade qua e là oppure volete sperimentare sensazioni più forti? Potreste anche divertirvi con la cera mentre fate bondage, con uno dei partner immobilizzato?

GIOCHIAMO CON LA CERA

Fate **attenzione però a non utilizzare materiali infiammabili** o che si potrebbero sciogliere col calore, come tessuti sintetici o pellicola trasparente.

Le possibilità sono davvero infinite!

In ogni caso, nel wax play – così come tutti i giochi in cui le sensazioni fisiche e psicologiche possono diventare improvvisamente molto intense – **parlate sempre tra di voi, comunicandovi le sensazioni** che state sperimentando.

Soprattutto i **feedback da parte del bottom saranno fondamentali per evitare incidenti** ma anche **per informare di quali punti del corpo sono più piacevoli** e se si può aumentare l’intensità senza problemi!

GIOCHIAMO CON LA CERA

Infine **il divertimento continua nel togliere la cera**, usando le mani oppure anche un coltello non affilato, che volendo, con un po' di fantasia, potreste far passare per un pericoloso attrezzo di tortura!

Alla fine **la pelle che è stata ricoperta dalla cera sarà più calda, più sensibile e pronta per essere toccata, accarezzata, morsa**...o avvolta in un piacevole amplesso!

E alla fine **una bella doccia calda porterà via eventuali piccoli schizzi rimasti** e incornicerà piacevolmente tutta l'esperienza.

GIOCHIAMO CON LA CERA

BE KINKY!

CONSIGLI

Non fate cadere la cera sul viso, i genitali e le mucose.

Attenzione anche a non avvicinare la fiamma **ai capelli.**

Non giocate infine sopra **materiali e con vestiti facilmente infiammabili o che si potrebbero sciogliere** col calore.

Un piccolo consiglio: se fate cadere la **cera in una zona con molti peli, sarà poi difficile rimuoverla**.

Sta a voi decidere se questo possa essere un fastidio da evitare o una piacevole tortura!

ESPERIENZA 9: "PARLARE CON LE CORDE"

PARLARE CON LE CORDE

PARLARE CON LE CORDE

In una precedente esperienza abbiamo parlato di **bondage inteso nel suo senso più generale**, scoprendo che possiamo farlo non solo con le corde ma con qualsiasi strumento che possa determinare una costrizione.

In questo capitolo ci focalizzeremo invece proprio sul rope bondage, ovvero il bondage fatto con le **corde**.

Questo tipo di bondage è diventato negli anni probabilmente **la forma più conosciuta di questo tipo di tecniche**, sia perché se ne parla spesso nei romanzi o nei film erotici sia perché le foto che possiamo trovare online sono spesso molto affascinanti.

PARLARE CON LE CORDE

Esistono a grandi linee due stili di rope bondage: il bondage americano, o Western bondage, e quello giapponese, detto anche shibari o kinbaku.

Queste due versioni hanno tecniche e approcci diversi e non ne esiste una migliore dell’altra.

Prima di proseguire sfatiamo però un famoso **“falso mito”** riguardante lo shibari: **non è un’antichissima arte praticata dalle geishe!**

Il **bondage giapponese è nato infatti negli anni Venti** del secolo scorso grazie all’opera di **Itoh Seiu** – un pittore e fotografo - e le geishe non c’entrano nulla!

PARLARE CON LE CORDE

Purtroppo di bondage si parla ogni tanto anche per via di fatti di cronaca che però spesso non riguardano direttamente questa pratica ma altre in cui vengono comunque usate le corde, come per esempio il “breath play”, ovvero la ben più rischiosa asfissia erotica.

In realtà **muovere i primi passi nel bondage non è così pericoloso se giochiamo in modo assennato**, seguendo dei corsi e non facendo legature che vadano oltre le nostre capacità.

Per arrivare a realizzare legature complesse e sospensioni come quelle che vediamo in molte immagini online è **necessario studiare a lungo** con insegnanti preparati e non su tutorial che non possono ovviamente fornire i necessari feedback a chi si sta avvicinando a questa pratica.

PARLARE CON LE CORDE

BE KINKY!

Se volete approfondire questo argomento vi consiglio di visitare la mia pagina internet (www.laquartacorda.it) dove troverete numerosi articoli di approfondimento, una guida sulla sicurezza, e anche alcuni tutorial base.

Se vi volete divertire con il partner potete provare una mutandina di corda oppure un harness del busto o ancora un decorativo hishi shibari, dalle caratteristiche forme a rombo.

Sono **legature semplici e non pericolose.**

In questa esperienza avremo un primo approccio al bondage giapponese sperimentando l'**"ipponnawa"**.

PARLARE CON LE CORDE

L'ipponnawa è un modo di legare in cui si **usa "una sola corda"**, che è appunto la traduzione di questo termine; è una pratica che può dare grandi soddisfazioni anche con poche conoscenze tecniche ed è un argomento trattato spesso nei corsi base di shibari.

Senza la pretesa di diventare improvvisamente degli abili "nawashi" – ovvero "maestri di corda" – o degli esperti "rope bottom", **proviamo comunque a capire come si possa comunicare attraverso le corde.**

Questo è tra l'altro l'aspetto più importante del bondage giapponese: non serve realizzare legature complesse per avere una piacevole esperienza tra le corde.

PARLARE CON LE CORDE

Vi consiglio di **guardare una performance di bondage** su internet o magari dal vivo; rimarrete sicuramente stupiti per la complessità delle legature, per le sospensioni spettacolari, ma, se la performance ha anche un lato "emozionale" oltre a quello "dinamico" delle evoluzioni tra le corde, probabilmente **noterete che i due partner comunicano continuamente, con gli occhi, con i respiri e con le corde.**

Le corde ci rimandano infatti ad un **immaginario fatto di costrizione, di scambio di potere, di tormento e di abbandono.**

PARLARE CON LE CORDE

Nel momento in cui leghiamo le mani del nostro partner oppure sentiamo che le nostre mani sono legate, se ci piace e riusciamo ad entrare in un certo stato d'animo, potremmo **sentire una sorta di "magnetismo" col partner**, una sensazione di dare e ricevere fiducia, di concedere l'accesso agli aspetti più profondi della nostra anima, di **darci il permesso di sentirci vulnerabili.**

Ecco che allora **quello di cui parleremo con le corde saranno cose di cui potrebbe essere difficile parlare a parole**: la nostra intimità, come ci piace sentirci, le reazioni ai gesti del partner, le nostre fantasie, ecc.

PARLARE CON LE CORDE

BE KINKY!

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Di una corda!

Potete usare una **corda da bondage in iuta** che potete acquistare online oppure una **corda in cotone** che facilmente reperibile in un negozio di articoli per sartoria o abbigliamento.

Scegliete una **corda lunga otto metri e con un diametro di sei/otto millimetri**.

Non utilizzate le corde che si possono trovare nei negozi di ferramenta perché in generale sono inadatte, troppo dure e ruvide.

PARLARE CON LE CORDE

L'ESPERIENZA

Iniziamo ricordandoci di tenere **un paio di forbici di emergenza a portata di mano.**

Poi vi suggerisco di scegliere un **sottofondo musicale tranquillo** e magari di abbassare le luci.

Sistematevi in una posizione comoda su una superficie morbida, come un letto o un tappeto e iniziate a sperimentare l'ipponnawa.

Il top inizierà legando i polsi del partner; se avere i polsi immobilizzati è fastidioso per il bottom, è possibile anche legare le caviglie e continuare a giocare con un'altra parte del corpo.

PARLARE CON LE CORDE

Il top avvicinerà dunque i polsi del bottom e realizzerà con la corda un passaggio intorno ad essi senza stringere troppo; tra la pelle e la corda deve infatti restare uno spazio sufficiente per passarci agevolmente un dito.

Bloccate questo passaggio con un paio di nodi o con un fiocco.

Questo **primo atto di “costrizione” costituisce l’inizio di tutta l’esperienza** a contribuisce a fare entrare entrambi i partner nello stato d’animo più adatto per apprezzare le sensazioni date dalle legature: il top vedrà il partner immobilizzato e tenendo in mano il resto della corda potrà sentire di esserne in qualche modo la “guida”, mentre il bottom potrà sentirsi “prigioniero” e pronto a far corrrere la sua immaginazione.

PARLARE CON LE CORDE

Per entrambi, come se fosse un telefono a filo, **la corda diventerà un prolungamento e un'unione tra i due corpi.**

A questo punto il top inizierà a fare scorrere la corda sul corpo del partner; non si tratta di creare legature articolate ma di **usare la corda come se voleste abbracciare il vostro partner**, guidarlo in una posizione diversa, toccare le parti del corpo più sensibili, apprezzare il suo corpo legato, ecc.

Il top può fare dei passaggi, slegarli, continuare da un'altra parte del corpo, guardare il partner negli occhi, parlargli, toccarne il corpo con le mani, stimolarlo, ecc.

PARLARE CON LE CORDE

Anche se **all'inizio vi sentirete impacciati e ansiosi** sul non sapere che cosa fare di preciso, vedrete che **con un po' di pratica – e un po' di complicità – la corda diventerà solo un pretesto per poter sperimentare una comunicazione intima**, sensazioni insolite e la possibilità di lasciarsi andare a un gioco diverso dal solito.

Lasciate che vi suggerisca alcune azioni possibili che vi aiuteranno a sperimentare le diverse possibilità del giocare con le corde.

Prendete queste idee come **momenti di un lungo dialogo.**

PARLARE CON LE CORDE

Il top è sicuramente la parte più attiva, ma il bottom non è certo passivo: entrambi infatti devono contribuire attivamente alla “conversazione” attraverso la corda.

E **come in una conversazione a parole si può dire qualcosa, ascoltare** che cosa ne pensa l’altra persona, fare una domanda, dare una risposta, fare delle pause, parlare molto o poco.

Se per esempio il top passa la corda in un certo punto e con una determinata intenzione poi il bottom potrà rispondere facendo capire se quel passaggio è piacevole, eccitante oppure fastidioso, se preferisce qualcosa di più intenso o di più delicato.

PARLARE CON LE CORDE

Allora il top continuerà seguendo le impressioni avute, sviluppando insieme un dialogo empatico.

A scanso di equivoci, lasciatemi specificare che anche se parliamo con le corde, non è obbligatorio stare in completo silenzio!

Ecco i miei suggerimenti!

Guidare dalla corda
Abbiamo appena realizzato la prima legatura intorno ai polsi.

A questo punto il top può muovere le braccia del bottom tirandoli leggermente, giusto per far sentire l'intenzione di "richiamare" l'attenzione del partner verso di sé.

Poi può prendere la legatura e premere i polsi sul petto del bottom; è una zona molto sensibile – quella del cuore – idealmente collegata alle emozioni.

In questo modo entrambi i partner esprimono la voglia di poter guidare o lasciarsi guidare e, cosa ancor più importante, di potersi fidare dell'altro.

Avvolgere

Il top può poi usare la corda per creare delle spire intorno a braccia e busto.

Potete **legare più o meno stretto**, muovendovi **velocemente e d'impulso o gustandovi ogni centimetro** di corda che scorre sul corpo, potete partire lentamente e poi svolgere gli ultimi metri di corda tutti d'un fiato.

PARLARE CON LE CORDE

BE KINKY!

Fate capire l'un l'altro che cosa suscita in voi questa particolare sensazione di abbracciare e di essere abbracciati.

E alla fine non togliete subito la corda **ma gustatevi entrambi le sensazioni,** sussurrate qualche parola all'orecchio, godetevi il risultato di questo primo tentativo.

Anche **se vi apparirà un tentativo di legatura particolarmente goffo, è pur sempre il primo e merita di essere ricordato** anche quando magari un giorno sarete entrambi più esperti.

PARLARE CON LE CORDE

Dirlo con le corde
Consiglio a questo punto al top – anche se tutti questi “step” possono essere mescolati con fantasia – di guardare il partner e osservare quali elementi destano la sua attenzione.

Può essere un particolare che ci colpisce, un’espressione del viso, una parte del corpo che piace particolarmente.

Il **top allora può cercare di far capire con le corde quello che sta provando.**

Se vuole dire che è attratto dal petto del partner può toccarlo con le corde come se fossero le sue mani, se gli piacciono i capelli può farci scorrere la corda sopra come per accarezzarli, se è colpito dal fatto che il bottom ha chiuso gli occhi può passarvi sopra (molto delicatamente) la corda, e così via.

PARLARE CON LE CORDE

E il bottom come reagirà? La cosa bella del bondage è che in questa conversazione silenziosa un respiro, un gemito o un impercettibile movimento del corpo diventano una luce che si accende o si spegne, un sentimento espresso senza parlare.

Controllare, legare, controllare
Uno degli aspetti più importanti del bondage – anche se non è detto che tutti siano interessati ad esso – è il **controllo**, ovvero **per il top il percepire di essere la parte che “guida”** e per il **bottom** la sensazione di **essere guidati** e dunque di potersi abbandonare nelle braccia – o nelle corde – di un’altra persona.

PARLARE CON LE CORDE

Per questo motivo voglio suggerire al top di sperimentare questa sensazione di “controllo” procedendo in questo modo.

Facciamo un esempio in cui il top ha intenzione di **legare i polpacci** insieme con una corda che parte dalle caviglie.

Invece di fare semplicemente dei passaggi con la corda, **prima può far capire la sua intenzione** al partner di voler legare quella parte del corpo prendendo **con un gesto ben chiaro** i due polpacci con le mani, avvicinandoli con un gesto lento e stringendoli per far capire al bottom che non li dovrà muovere.

Poi li legherà e infine, tenendo in mano i vari passaggi muoverà leggermente tutta la legatura per **ribadire il controllo esercitato su quella parte del corpo**.

PARLARE CON LE CORDE

Se a entrambi i partner piace questo tipo di sensazioni, sarà come "incorniciare" la legatura esprimendo chiaramente la volontà di controllare ed essere controllati, ribadendo l'importanza dello scambio di potere messo in atto e la fiducia reciproca che lo ha permesso.

Avvicinarsi / allontanarsi
Avete mai pensato che si può giocare con le corde anche senza stare fianco a fianco?

Non sto parlando di legare una persona e poi di andare a fare la spesa, ma di **giocare sfruttando l'alternarsi di vicinanza e lontananza tra i partner.**

PARLARE CON LE CORDE

Il top per esempio può legare una certa parte del corpo, bloccare la corda con un nodo, quindi **allontanarsi andando dietro la schiena del partner immobilizzato senza che quest'ultimo lo possa vedere**; in questo modo il bottom potrebbe iniziare a sentire una **sensazione di abbandono che non è necessariamente spiacevole.**

Infatti **la persona legata sa che non sarà veramente abbandonata** e che quindi può permettersi di sperimentare in un contesto controllato un'emozione molto profonda, godendosi poi il momento in cui il top si riavvicinerà.

Altrimenti il top può prendere la corda che parte dai polsi e allontanarsi di un paio di metri tenendola in mano e in tensione; se il top continuerà a **guardare il bottom “da lontano” questo potrebbe far nascere nella persona legata un senso di imbarazzo**, di essere sotto lo sguardo di un’altra persona senza potersi proteggere.

Anche in questo caso è un’occasione per **vivere insieme delle emozioni che normalmente cerchiamo di tenere lontane** per poi uscirne alla fine, magari, più forti.

Gli opposti
La **varietà e l’inventiva** sono un ingrediente **fondamentale** quando si fa bondage (e in generale nella sessualità).

PARLARE CON LE CORDE

Lasciate dunque che vi suggerisca un modo molto particolare di divertirvi che, grazie a **sensazioni diverse tra di loro**, provoca un **piacevole senso di "ubriacatura" sensoriale.**

Si tratta di **giocare con gli opposti**: il top può stimolare il bottom toccandolo in zone tra di loro complementari e in modi antitetici.

Davanti/dietro, leggero/intenso, interno/esterno, stretto/morbido.
Per esempio il top può stringere le mani del partner con le proprie dopo che ha creato con la corda dei passaggi sui piedi, può serrare con forza il corpo del bottom con le proprie gambe mentre fa invece scorrere la corda delicatamente, può graffiare la schiena mentre preme i polsi legati sul petto.

PARLARE CON LE CORDE

Sembra effettivamente qualcosa di complesso; prendetelo come **una possibilità da sperimentare** e vedrete che con un po' di pratica tutto risulterà fluido e costituirà un piacevole interludio tra un passaggio e l'altro.

I cinque sensi
Giocare con le corde può essere un'esperienza che coinvolge tutti i sensi.

Mentre facciamo bondage possiamo dunque **sussurrarci qualche parola nelle orecchie**, usare una **benda**, **toccare le parti del corpo legate, annusarci, sentire come l'odore delle corde** si mescola con quello del partner, **baciarci**, ecc.

PARLARE CON LE CORDE

BE KINKY!

Come vedete **le possibilità per divertirsi sono davvero tante e sicuramente con un po' di fantasia saprete trovarne tante altre**, compresa la possibilità di fare sesso anche durante questa esperienza oppure dopo!

Sta a voi decidere che cosa fare **seguendo i desideri di entrambi.**

Non abbiate paura ad apparire imbranati, sia come top che come bottom: è una **nuova scoperta per entrambi** e quindi pensate a **divertirvi senza voler dimostrare null'altro al partner** se non il piacere di sperimentare qualcosa di nuovo insieme.

PARLARE CON LE CORDE

Dunque **rilassatevi e prendetevi tutto il tempo che è necessario**: chiudete gli occhi, assaporate le sensazioni che le corde vi danno, la vicinanza e le attenzioni del partner.

E **alla fine raccontatevi quello che avete provato** e le fantasie e i desideri che vi sono saliti alla mente.

CONSIGLI

Lasciate innanzitutto che vi ricordi di avere delle **forbici di emergenza** sempre a portata di mano.

Anche se può apparire una precauzione inutile perché state usando solo una corda e non state facendo nulla di complesso, **è sempre meglio essere più prudenti che troppo poco.**

PARLARE CON LE CORDE

Quel paio di forbici costituiscono in fondo anche **un attestato di responsabilità** nei confronti del partner.

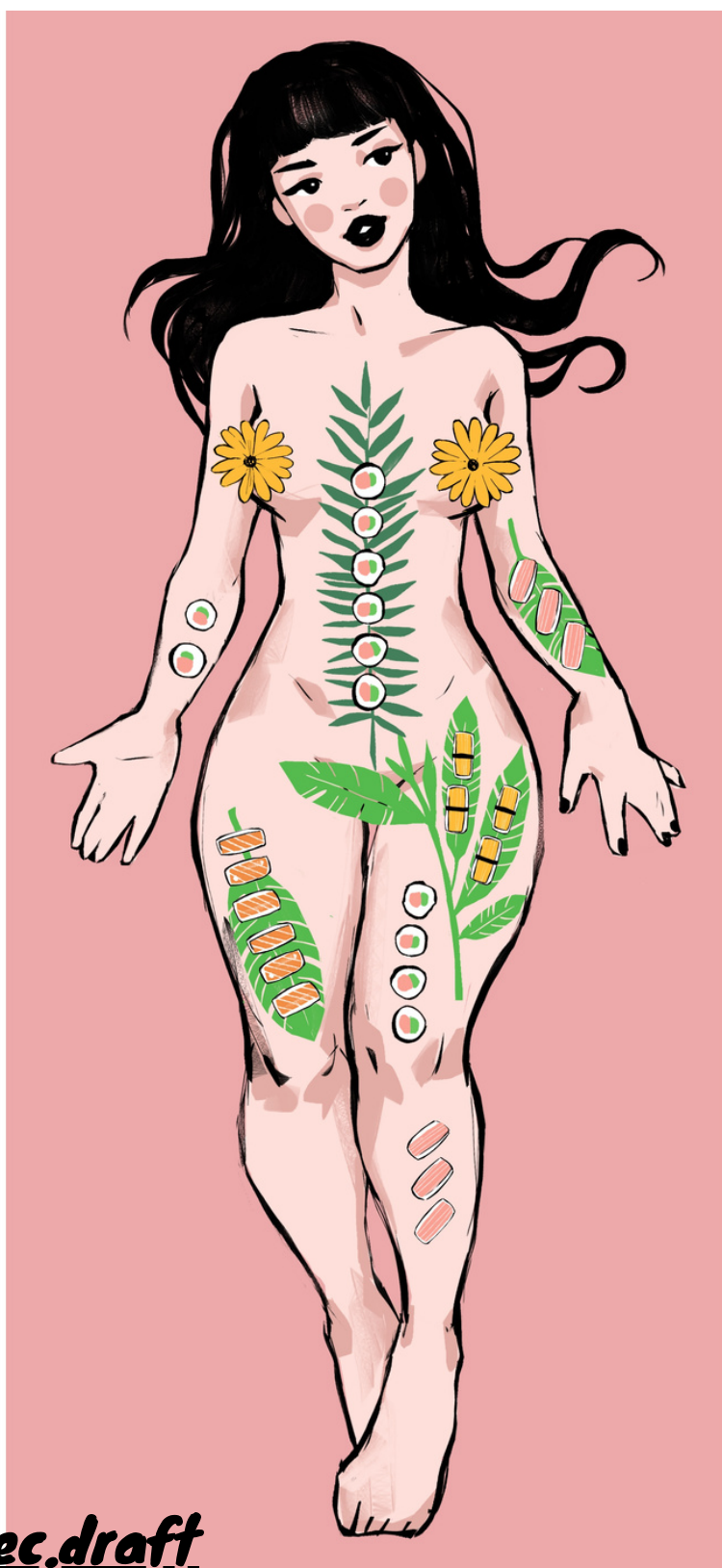
Sempre per sicurezza **non fate passaggi intorno al collo.**

Il **bottom non deve mai rimanere da solo.**

Se il bottom avverte una **sensazione di informicolamento** alle mani o ai piedi o altri fastidi, **sciogliete la legatura immediatamente.**

Come avete visto questa esperienza, seppur semplice, è stata ricca di spunti interessanti.

ESPERIENZA 10: "NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI"

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

Disegno di @ec.draft

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

BE KINKY!

Tre nomi per una stessa pratica, ovvero quella di **servire il cibo – in genere sushi - rispettivamente sul corpo di una donna, di un uomo o di una persona** senza specificarne il genere.

A dispetto di quanto spesso si pensi, non si tratta di una pratica tradizionale giapponese; dimentichiamoci quindi le geishe intente a deliziare i clienti con roll e sashimi sapientemente disposti sulla loro candida pelle.

Tuttavia nulla ci vieta di ricreare la giusta atmosfera e di divertirci per una sera a mangiare **usando il corpo come un vassoio!**

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

I **cibi afrodisiaci non esistono**: abbiamo **associato certe suggestioni a determinati alimenti per via del loro colore, della forma o della consistenza** umida che ci ricorda quella dei genitali.

Anche l'usare della panna o delle creme lo troviamo sensuale se lo interpretiamo come un riferimento ai fluidi corporei.

Quindi armiamoci di fantasia e lasciamoci eccitare dal corpo del partner che per l'occasione sarà nudo o scarsamente vestito! Non solo!

Questa per certi versi è **anche un'esperienza di bondage perché la persona su cui vengono appoggiati i cibi sarà costretta a restare immobile.**

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

E allora quest'ultima potrebbe anche essere **bendata o immobilizzata** in qualche modo.

Se vi piace la mummificazione, della **pellicola per alimenti** – oltre ad immobilizzarvi e fasciarvi, sicuramente sarà ottima anche per appoggiarci il cibo!

Anche in questo caso dunque, potremmo caratterizzare l'esperienza in senso BDSM, **aggiungendo delle costrizioni oppure ad esempio stabilendo delle punizioni** se il bottom farà cadere qualche boccone.

E se opportunamente stimolati, mantenere l'equilibrio potrebbe essere molto difficile…

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Possiamo realizzare questa esperienza usando **sushi e sashimi oppure anche altri cibi**, come per esempio della frutta o della piccola pasticceria.

Possiamo adagiare le pietanze **direttamente sul corpo** – evitando di metterli a contatto diretto con i genitali – oppure usando delle **foglie o dei piccoli contenitori.**

L'ESPERIENZA

Innanzitutto vi consiglio di **scegliere una superficie comoda: stare distesi a lungo su un tavolo non è il massimo** per il partner che mette a disposizione il proprio corpo.

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

Meglio stendere un telo su un letto o su un divano o comunque usare un materassino da ginnastica sufficientemente spesso.

Pensate anche alla migliore compilation per la serata: se per esempio volete immaginarvi i fortunati ospiti di una serata di “body sushi” in un club esclusivo di Tokyo, potete cercare qualche playlist online che vi ricordi il Giappone.

Potete poi **ordinare del sushi a domicilio**, comprarlo al supermercato oppure realizzarlo voi stessi; probabilmente vi serviranno anche wasabi e salsa di soia.

E magari una bottiglia di saké.

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

Se invece volete mangiare della frutta, perché non scegliere quella più insolita, come i **frutti di bosco o la frutta esotica**.

Tagliatela in anticipo a piccoli pezzi e abbinatela a panna spray o topping al cioccolato o altro.

Per rispettare la “tradizione” – si fa per dire - il cibo potrà essere consumato con degli “hashi”, le **tipiche bacchette giapponesi.**

Ma potremo **usare anche le mani o raccogliere i bocconi direttamente con la bocca**, magari alternando un assaggio con un bacio o un piccolo morso!

NYOTAIMORI, DANTAIMORI, JINTAIMORI

Anche il partner su cui sono appoggiate tutte le pietanze avrà diritto alla sua parte e allora sarà **compito del top imboccare il compagno di giochi** per condividere appieno tutta l'esperienza.

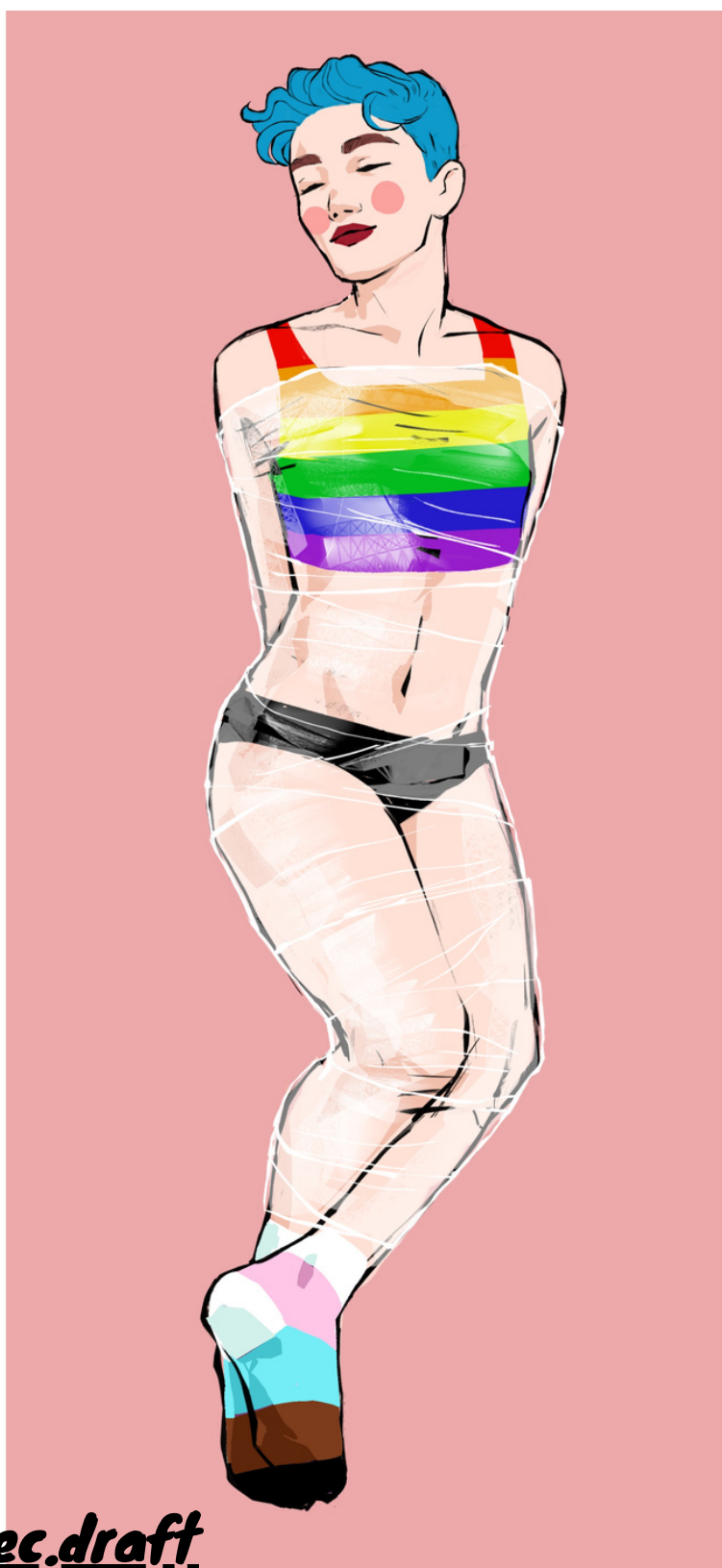
E per concludere il pasto niente di meglio di un po' di **saké sorbito direttamente dall'ombelico!**

CONSIGLI

Vi consiglio di **non dedicare a questa pratica un pasto intero**; alla lunga per il bottom restare fermo senza potersi muovere risulta scomodo.

Se invece il **bottom è legato, immobilizzato o mummificato**, ricordate che il **gioco non potrà protrarsi per più di dieci o quindici minuti.**

ESPERIENZA 11: "UN GRANDE ABBRACCIO"

UN GRANDE ABBRACCIO

Disegno di @ec.draft

UN GRANDE ABBRACCIO

Ok, detto così suona molto rassicurante; in realtà in questa esperienza parleremo di **mummificazione**! E ovviamente non quella degli antichi Egizi!

La mummificazione **è una pratica BDSM in cui una persona viene immobilizzata avvolgendola con della pellicola.**

Nella mummificazione coesistono dunque **sensazioni diverse: quella di costrizione** dovuta all'impossibilità di muoversi, quella di una **sorta di "abbraccio diffuso"** dato dalla compressione dei vari passaggi e infine quella di **avere una "seconda pelle"** che ci fa percepire in modo più "ovattato" il nostro corpo.

UN GRANDE ABBRACCIO

È chiaro che ci sono **anche lati meno “altisonanti”**, come il “cigolio” della plastica quando il bottom si muove oppure **l’aspetto stesso di un corpo completamente ricoperto da pellicola alimentare che può apparirci insolito** o bizzarro, ma se riusciamo a **mettere da parte questi aspetti più “pratici” e a concentrarci sull’esperienza**, probabilmente potremo accedere a **emozioni molto intense.**

Avere il corpo completamente imprigionato in un “bozzolo” è infatti una **sensazione di costrizione molto profonda: ci fa sentire impotenti e “oggettificati”.**

UN GRANDE ABBRACCIO

Questo non è necessariamente spiacevole perché non si tratta di qualcosa che viene imposto dall'esterno o che riceviamo passivamente, ma è un'**esperienza scelta attivamente, consensualmente e che costituisce per noi qualcosa di eccitante**.

Nel momento in cui ogni movimento ci è impossibilitato possiamo darci il permesso di "mollare le redini" e permettere che sia qualcun altro a condurre i giochi; **possiamo far fluire l'esperienza e concentrarci su quello che sentiamo**, godendoci anche – se è una fantasia che ci eccita – la sensazione di sottomissione, di sentirci alla mercé di un'altra persona.

UN GRANDE ABBRACCIO

Anche dalla parte del top questa esperienza è altamente coinvolgente.

Nel momento in cui il partner non può muoversi e siamo noi come top a gestirne i movimenti, **ci sentiremo responsabili del suo benessere**, un “onere” che non deve schiacciarci e impedirci di eccitarci o di gustarci a nostra volta la sessione.

Al contrario dobbiamo **riuscire a cavalcare questo senso di appagamento per la fiducia che ci viene data** all’interno della coppia e esplorare il corpo a cui ci è stato consentito consensualmente l’accesso.

Inoltre la mummificazione fornisce anche un **piacere visivo nel vedere la forma del corpo del partner** messa in risalto dalla pellicola che ne traccia una perfetta silhouette.

UN GRANDE ABBRACCIO

BE KINKY!

Non ci resta dunque che sperimentare questa esperienza!

DI CHE COSA HO BISOGNO?

Per realizzare questa esperienza avremo bisogno di un **rotolo di pellicola trasparente per alimenti**.

Per ricoprire interamente il corpo di una persona ci vogliono **dai 20 ai 40 metri di pellicola a seconda del fisico** del bottom e del numero dei passaggi che faremo.

L'ESPERIENZA

Ricordate di avere delle **forbici di sicurezza a portata di mano** per tagliare le fasce alla fine oppure se ci fosse qualche problema.

UN GRANDE ABBRACCIO

Non fate mai mummificazioni senza un dispositivo di questo tipo pronto all'uso.

Iniziamo **mettendoci d'accordo su alcuni aspetti** riguardanti la sessione.

Il bottom sarà nudo o più o meno vestito?

Ovviamente **se la pellicola aderirà direttamente alla pelle la sensazione tattile sarà più intensa**, quindi è preferibile rimanere almeno in intimo.

Ma possiamo anche **sperimentare questa esperienza vestiti**, tenendo però presente che la mummificazione contribuirà velocemente ad **aumentare la temperatura del corpo**, rischiando di rendere poi spiacevole l'esperienza.

UN GRANDE ABBRACCIO

BE KINKY!

La mummificazione sarà “integrale” o solo di una parte del corpo? Le braccia o le gambe saranno libere?

Se uno dei partner vuole **procedere “per gradi” potete anche decidere di iniziare immobilizzando solo le gambe** oppure fasciando il busto senza incorporare le braccia e poi eventualmente procedere oltre.

Addirittura i partner potrebbero decidere che **un braccio del bottom rimanga libero per essere “sfruttato”** per qualche gioco erotico!

Se avete deciso di realizzare una **mummificazione completa vi consiglio di iniziare dalle gambe**; in questo modo il bottom si potrà sorreggere a qualcosa tenendosi con le proprie mani mentre la mummificazione ha inizio.

UN GRANDE ABBRACCIO

BE KINKY!

Procedete poi fasciando il busto con le braccia parallele al corpo o in qualsiasi altra posizione per voi comoda.

In questo caso, **consiglio al bottom di stare, per quanto possibile, in posizione seduta per evitare cadute** dovute a un equilibrio più instabile, col rischio ulteriore di non potersi proteggere con le mani.

Ad ogni modo il **top deve essere sempre pronto a sorreggere e a proteggere** il bottom se ce ne fosse bisogno.

Lasciate sempre **liberi la faccia e il collo in modo da non impedire una normale respirazione.**

UN GRANDE ABBRACCIO

BE KINKY!

Non stringete quando passate la pellicola per non avere poi problemi di circolazione; è sufficiente farla scorrere sul corpo.

Per una **maggiore sensazione di “deprivazione sensoriale” il bottom può anche indossare una benda** o una mascherina.

A questo punto – anche se magari già l’opera di mummificazione è stata piacevole – **divertitevi come più vi piace!**

Il top può stimolare il corpo del bottom in mille modi, fare **spanking**, giocare con i sensi, persino “torturare” facendo il **solletico!**

UN GRANDE ABBRACCIO

BE KINKY!

Con le mani o con le forbici (attenzione!) potete creare delle aperture per fare sesso o per stimolare certe zone del corpo con le mani o con dei **sex toy**.

Tra l’altro **certi giocattoli erotici** - come dildi, vibratori, mollette – possono essere anche **applicati e poi bloccati dalla mummificazione**; il top per esempio potrebbe piazzare “strategicamente” un vibromassaggiatore sui genitali prima di procedere con la fasciatura che poi contribuirà a mantenerlo in sede.

Il top può **usare la pellicola anche per mettere il bottom in una posizione particolare**, per esempio fasciando insieme le braccia alle gambe oppure piegando il corpo in posizione raccolta e poi creando una sorta di “bozzolo” con la pellicola.

UN GRANDE ABBRACCIO

Oppure si può usare la pellicola anche per immobilizzare il bottom come con le corde, creando un bondage generalmente sicuro e veloce da realizzare.

Per esempio il **bottom potrebbe sedersi su una sedia ed essere immobilizzato fasciando il busto e le braccia allo schienale** e i polpacci alle gambe.

Oppure potrebbe essere **immobilizzato in piedi sfruttando un palo verticale** o il tronco di un albero.

O ancora il bottom potrebbe essere **mummificato disteso sopra un tavolo** fasciando insieme il corpo e il mobile.

I modi di divertirsi e le posizioni da provare per fare sesso o altri giochi sono davvero infiniti!

UN GRANDE ABBRACCIO

Alla fine **togliete la pellicola svolgendo tutti i passaggi oppure tagliandola** con un paio di forbici di sicurezza.

È **probabile che, una volta liberato, il bottom avverta una sensazione di freddo**, quindi preparate una **coperta** o un asciugamano oppure eventualmente buttatevi entrambi sotto le coperte!

CONSIGLI

È bene ricordare ancora una volta di avere un **paio di forbici di sicurezza** a portata di mano e di **non passare la pellicola su viso e collo.**

Inoltre **non prolungate la sessione per più di un quarto d'ora** e il **bottom** non deve **mai rimanere da solo.**

UN GRANDE ABBRACCIO

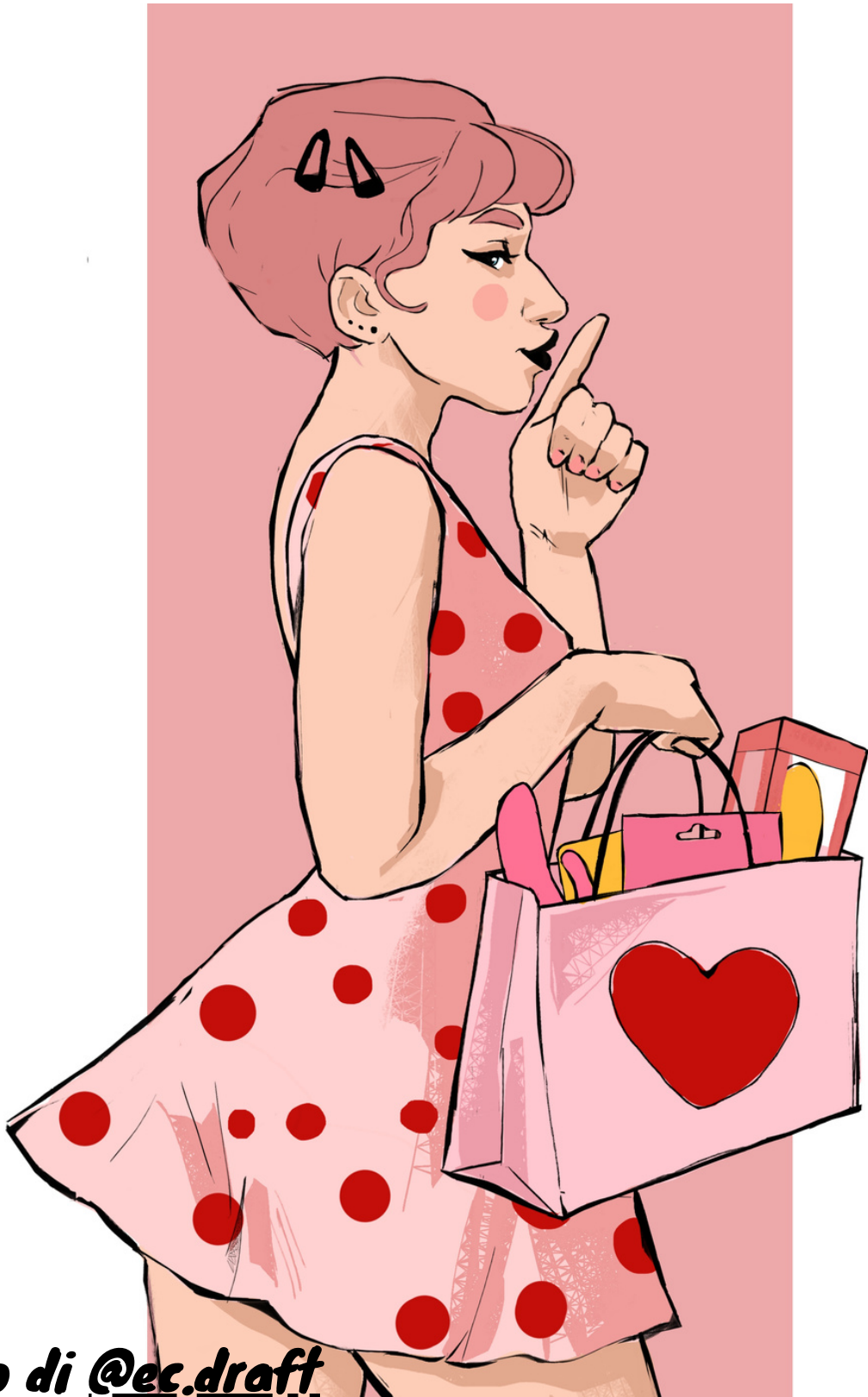
BE KINKY!

Fate attenzione a giocare con la mummificazione **se il bottom soffre di claustrofobia o di attacchi di panico; eventualmente procedete con cautela**, con la consapevolezza che se qualcosa va storto ci sono sempre un paio di forbici a portata di mano che taglieranno la fasciatura in pochi secondi.

Evitate di avvolgere le gambe se soffrite di vene varicose o trombosi venosa profonda.

INTERROMPETE infine la sessione **se il bottom ha un calo di pressione**, avverte una sensazione di **caldo eccessivo** o se le estremità degli **arti si informicolano.**

ESPERIENZA 12: "TRASGREDIRE"

TRASGREDIRE

TRASGREDIRE

Che cosa significa “trasgredire”?

Per molte persone questa parola ha un senso banalizzante oppure suggerisce un salto verso qualcosa di estremo, di oscuro, quasi di “illecito”.

In realtà **“trasgredire” in ambito erotico non ha di per sé un significato negativo**: significa “andare oltre”, **superare un proprio limite**, fare qualcosa che non facciamo usualmente o che non avevamo fatto prima, **a prescindere da quanto sarà “kinky” quello che andremo a fare.**

TRASGREDIRE

È un **verbo di cui ci dovremmo riappropriare in modo nuovo**, considerandolo come uno stimolo positivo a **riscoprire una sessualità creativa e ludica**, una sessualità che, come ogni gioco, ci fa **divertire e stare bene**, ma che ha anche le sue regole e che in certi casi necessita di una preparazione, fosse anche leggere un libro o informarsi.

Abbiamo già parlato in un precedente capitolo di come informare il partner di un nostro desiderio che ancora non avevamo fatto emergere all'interno della coppia.

Ora, giunti alla fine del libro, magari **dopo aver realizzato insieme alcune delle esperienza proposte**, possiamo tornare a riflettere su quanto sia importante una **comunicazione onesta** che non solo sia rispettosa delle esigenze e dei limiti del partner ma che sia anche capace di esprimere i nostri personali desideri.

TRASGREDIRE

Una **comunicazione sincera, aperta e non giudicante ci metterà infatti al riparo da incomprensioni**, sensi di colpa e dal risentimento nei confronti del partner.

La **trasgressione in questo senso può costituire uno stimolo per una migliore conoscenza personale e reciproca** all'interno della coppia.

Ciò che è trasgressivo per noi può non esserlo per un'altra persona.

Trasgredire può allora significare comprare un sex toy, frequentare un corso di bondage, sperimentare una delle esperienze proposte in questo libro, ma anche recuperare gli aspetti sensoriali del sesso, scoprire nuove zone erogene, andare oltre ai genitali, riscoprire il corpo e i desideri propri e del partner.

TRASGREDIRE

BE KINKY!

Di seguito riporto alcune “trasgressioni” che sono state indicate in un sondaggio sul mio profilo Instagram.

- comprare e usare un sex toy,
- fare sesso anale,
- andare in un club privé,
- frequentare un corso di bondage,
- indossare vestiti che ci appaiono sexy o provocanti,
- fare pissing,
- preparare un’esperienza di spa al partner in casa,
- fare crossdressing,
- massaggiarsi nudi,
- fare sploshing,
- giocare a strippoker con degli amici,
- fare sexting,
- fare sesso in un luogo pubblico,

TRASGREDIRE

- fare uno scambio di coppia,
- fare sesso in tre,
- avere intimità a lungo senza mai toccare i genitali

Questi sono solo alcune idee che potreste prendere come **suggerimenti per esplorare dei territori nuovi**, per "andare oltre" gli ambiti ai quali siamo più abituati, alla scoperta delle infinite possibilità legate al mondo della sessualità.

Ognuno potrà trovare il modo di "trasgredire" più soddisfacente.

Se siete dunque arrivati a leggere fino a qui, forse qualche consuetudine, qualche pregiudizio o qualche tabù l'avrete piacevolmente superato.

TRASGREDIRE

E allora vi suggerisco un ultimo gioco.

Pensate a una fantasia che vorreste trasformare in una esperienza reale.

Immaginate quello che vorreste fare ma anche come vi vorreste sentire, che cosa vi attrae e quali pensate che potrebbero essere i vostri limiti.

È molto importante che **sviscerate il vostro desiderio approfonditamente perché vi renderete probabilmente conto, riflettendoci, che non si tratta solo di realizzare una certa pratica, ma anche di capire il "perché" vogliamo farla**, che cosa ci troviamo di eccitante e quali corde tocca nel nostro corpo e nelle nostre emozioni.

TRASGREDIRE

BE KINKY!

Una volta che avremo **esplorato mentalmente la nostra fantasia** ed esplicitati i vari aspetti, **raccontiamola al partner; possiamo farlo in forma scritta o a voce**, l'importante è che ci prendiamo tutto il tempo necessario e che lo facciamo in un contesto adatto e tranquillo.

Questa **esperienza diventa così un momento di condivisione** in cui entrambi i partner mostrano un aspetto intimo della loro sessualità in **modo onesto e possibilmente privo di imbarazzo.**

A questo punto si potrà poi **vedere se è possibile attuare queste fantasie**, se devono essere in una certa misura adattate alle esigenze e ai limiti del partner oppure se non è possibile trovare nessuna soluzione comune.

TRASGREDIRE

In ogni caso avremo avuto un **utile approccio collaborativo che non parte dal pregiudizio ma dalla consapevolezza**, ponendoci in modo propositivo e comprensivo nei confronti del partner e **riappropriandoci della voglia di divertirsi, di giocare, di conoscersi e di sperimentarsi** che fa sì che la coppia non perda la sua dinamicità e continui ad essere sempre una fonte di **scoperta e di crescita per entrambi.**

E DOPO?

E DOPO?

BE KINKY!

Alla fine di un rapporto sessuale o di un’esperienza intima, spesso sentiamo il bisogno di un momento per rilassarci, goderci le sensazioni vissute durante il gioco e **“tornare alla realtà” con la dovuta calma.**

Nel BDSM questa fase conclusiva è detta **“aftercare”** ed è **fondamentale per poter “incorniciare” tutta l’esperienza** nel migliore dei modi.

Dato che le attività kinky spesso sono impegnative sia a livello fisico che psicologico, è molto **importante prestare attenzione a questo momento.**

E DOPO?

Specialmente se abbiamo giocato col dolore o se abbiamo realizzato un’esperienza che ci ha toccati nel profondo, sarà probabilmente necessario un aftercare lungo e attento.

Compromettere un’esperienza piacevole a causa di **un aftercare frettoloso può farci sentire spaesati, abbandonati**, con una sensazione simile a quella di svegliarci improvvisamente da un sogno nel cuore della notte.

Non sprechiamo dunque questo momento del gioco!

Attenzione che **l’aftercare non è fatto necessariamente solo di coccole e carezze!**

E DOPO?

BE KINKY!

Ogni persona ha bisogno di un aftercare diverso, anche a seconda di quello che ha fatto; ci sarà chi desidera sentirsi protetto e chi invece ama viversi una certa sensazione di abbandono, chi preferisce stare vicino al partner e chi da solo, chi vuole parlare e chi invece ha bisogno di silenzio.

Per questo motivo **può essere utile parlare in anticipo col partner** anche di come ci piace sentirci alla fine dei giochi.

Se invece non abbiamo discusso questo argomento, la scelta migliore è far sentire la propria presenza al partner e **lasciarsi guidare dal nostro intuito e dai feedback che riceveremo.**

E DOPO?

BE KINKY!

Alla fine anche possiamo prenderci qualche momento per **dare e ascoltare i feedback** relativi alla sessione.

Non si tratta di chiedere semplicemente “Ti è piaciuto?” ma di **capire attivamente che cosa sia andato bene e che cosa no** per cercare di migliorare l’esperienza la volta successiva.

Se **qualcosa fosse andato storto**, a meno di gravi incidenti, è preferibile affrontare i problemi **in un secondo momento, in modo da parlare con maggiore tranquillità** di eventuali situazioni che non ci sono piaciute.

Partner felici e apprezzati giocheranno più volentieri in futuro se si sentiranno accolti e compresi anche una volta che i giochi sono finiti!

UN ANNO DI PIACERE

UN ANNO DI PIACERE

BE KINKY!

Siamo giunti alla fine di questo viaggio nel piacere!

Spero di avervi trasmesso la **voglia di sperimentare e di avervi stimolato a creare voi stessi nuove esperienze**, adattando quelle proposte oppure inventandone altre.

Come ho detto nell'introduzione infatti **ognuno di questi giochi può essere variato in mille modi!**

E non dimenticatevi che iscrivendovi alla newsletter de La quarta corda potete ricevere TaBDSM, il gioco per divertirvi anche con i vostri amici!

Lasciate però che vi dia un'ultima idea!

UN ANNO DI PIACERE

BE KINKY!

Scrivete su dei foglietti i nomi delle esperienze contenute in questo libro; potete scegliere col partner quelle che vi piacciono di più oppure decidere di realizzarle tutte.

Ripiegate i bigliettini e poi a turno **ogni mese pescatene uno e organizzatevi per preparare al vostro partner l'esperienza** estratta a sorte.

SARÀ UNA BELLISSIMA SORPRESA

PER SAPERNE DI PIÙ

PER SAPERNE DI PIÙ

BE KINKY!

Se volete conoscere meglio i temi trattati in questo libro vi consiglio alcune risorse utili.

Un buon punto di partenza può essere **Nawame, il mio sito dedicato al bondage** ma che contiene numerosi articoli di approfondimento sul BDSM.

Su Nawame potrete trovare anche una approfondita "Guida sulla sicurezza".

Poi vi consiglio di leggere le "Linee guida sul consenso e la negoziazione" che sono scaricabili gratuitamente dal mio sito.

Potete leggere gli articoli online, scaricare il libro completo in PDF o ebook oppure ascoltare l'audiolibro.

È una lettura un po' più complessa ma davvero utile!

PER SAPERNE DI PIÙ

Se invece preferite guardarvi qualche video, potete vedere i “Three minutes Friday”, una serie di video dedicati ai temi del consenso e della comunicazione. Li trovate sul mio canale Youtube.

Infine, se volete conoscere dal vivo altre persone **appassionate al BDSM, vi consiglio di cercare sui social qualche gruppo locale**; ci sono in ogni regione e nelle principali città.

La maggior parte di questi gruppi organizza dei **munch**, ovvero degli **aperitivi informali, e dei playparty**, delle feste in cui poter conoscere nuove persone e divertirsi.

PER SAPERNE DI PIÙ

BE KINKY!

Entrando in contatto con la comunità locale scoprirete anche un sacco di corsi, incontri per fare pratica, cineforum e quant'altro.

C'è un sacco di materiale da leggere e tanti esperti e appassionati da conoscere, alla scoperta di un mondo che forse attraverso questo libro hai iniziato a scoprire e che spero ora conoscerai meglio.

Quindi **"be kinky" e i miei migliori auguri per tanti anni di piacere!**

CONCLUSIONI

BE KINKY!

Ti ricordiamo anche che, se hai dubbi o preoccupazioni che non ti permettono di vivere con serenità qualche aspetto della sessualità, puoi parlarne con un/a sessuologo/a.

Puoi trovare tutte le informazioni sulle nostre consulenze sessuologiche a questo link: https://www.centroilponte.com/consulenze-online/

AUTORI

BE KINKY!

La Quarta Corda: Esperto di educazione sessuale e un artista di bondage giapponese che performa e insegna in tutta Europa, ospite di importanti manifestazioni.

Prodotto da Daniel Giunti con la collaborazione di Andrea Farolfi (testo), Camilla Tonioni (grafica) e Eugenia Carraro (disegni)